

SPORT

يومية رياضية جزائرية

الأربعاء 26 فيفري 2025 الموافق لـ 27 شعبان 1446 هـ العدد: 1173 الثمن: 30 دج

من 6 محاور.. صادي يكشف عن أولويات وتحديات العهدة الثانية

تزكية صادي رئيسا لـ "الفاف" لعهدة جديدة



خارطة التجراح

رئيس "اليفا" جيانى
إنفانتينو يهنئ
صادي



"إنشاء
الأكاديميات
إجباري للأندية
المحترفة قبل بداية
الموسم
المقبل"

"نحو
تغيير نظام
المنافسة
في البطولة
الوطنية"

بيتكوفيتش جهّز قائمة بأكثر
من 55 لاعبا

لا أسماء جديدة
في تريبس "الخضر"
مارس المقبل



"ن
نضع ضغطا كبيرا
على أنفسنا
وكل الجزائريين يتمنون
الععودة بلقب
الكان"

حجام لاعب الأسبوع في الدوري السويسري

اختير الدولي الجزائري، جوان حجام، المحترف في صفوف نادي يونغ بوز، أفضل لاعب في الجولة 25 من الدوري السويسري. وحسب الصفحة الرسمية للرابطة السويسرية لكرة القدم بمنصة إكس تويتر سابقا، فإن حجام هو الأفضل هذا الأسبوع وقالت في منشورها: «حجام الفائز في مباراة يونغ بوز ولوغانو هو أفضل لاعب في نهاية الأسبوع الماضي. تهانينا!» وقاد جوان حجام فريقه يونغ بوز إلى الانتصار على لوغانو بعد تسجيله لهدف جميل والوحيد في لقاء لوغانو، حيث، سمح هذا الفوز لفريقه بالارتقاء إلى المركز السادس برصيد 37 نقطة على بعد 5 نقاط من المتصدر أفسى بال الذي يملك في جعبته 42 نقطة. وحاض جوان حجام 33 مباراة مع يونغ بوز خلال الموسم الرياضي الحالي بواقع 2263 دقيقة لعب، سجل خلالها هدفا واحدا فقط وصنع آخر. ويرتبط، جوان حجام بعقد مع فريقه السويسري حتى عام 2028، كما تبلغ قيمته السوقية 4 ملايين أورو في بورصة الموقع المختص «ترانسفير ماركيت».

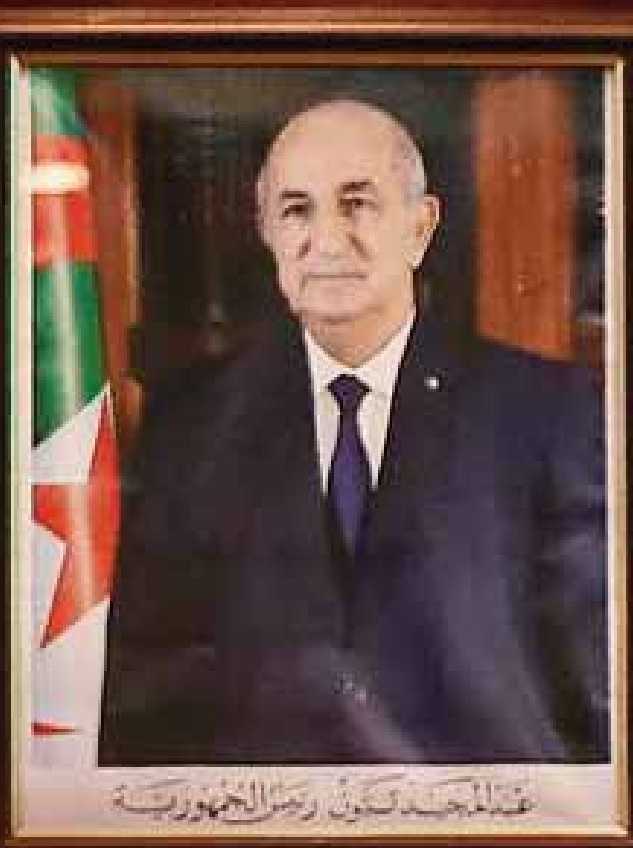
نال ثاني أعلى تقييم في مباراة «الشباب»

عبيد يفتح عداد أهدافه مع الرائد في الدوري السعودي



نجح الدولي الجزائري السابق، مهدي عبيد، في إحراز أول أهدافه مع فريقه الرائد حينما سجل، أمس الثلاثاء، أمام الشباب ضمن الأسبوع 22 من دوري روشن السعودي. وتمكن مهدي عبيد من تعديل النتيجة لفريقه عند الدقيقة 70، بعد عرضية من جانب يسري بورزوق لاعب الفريق، وصلت إلى مهدي عبيد الذي سدد الكرة بنجاح داخل شباك حارس الشباب واختير مهدي عبيد كثاني أحسن لاعب في مباراة فريقه الرائد أمام الشباب ضمن دوري روشن السعودي. وظهر مهدي عبيد، بشكل لافت للانتباه في مباراة فريقه أمام الشباب التي انتهت لصالح الأخير بنتيجة هدفين مقابل واحد. وبحسب موقع «سوفاسكور» العالمي لإحصائيات كرة القدم، فإن مهدي عبيد، حصل على تقييم 8.6 من 10، في حين نال غوانكا من جانب الشباب تنقيط 8.7 هو الأحسن في المباراة. تجدر الإشارة، انضم مهدي عبيد إلى نادي الرائد الصيف الماضي بمبلغ عقد ينتهي في 30 جوان 2025، فيما تبلغ قيمته السوقية 800 ألف أورو حسب بيانات ترانسفير ماركيت الألماني.

وسيم



ترتكز على 6 محاور أساسية

صادي يكشف عن أولويات وتحديات العهدة الثانية

كشف وليد صادي، الذي أعيد انتخابه للعهددة الأولمبية 2025-2029 عن الخطوط العريضة لبرنامج التي سترتكز على 6 محاور أساسية متعلقة بتطوير كرة القدم المحلية وحسن تسيير نشاط المنتخب والأندية والمسابقات المحلية والتسويق والتمويل ومجالات الشراكة مع الهيئات الكروية الدولية. أول التحديات التي تحدث عن صادي خلال عرض برنامج على أعضاء الجمعية العامة للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، تتعلق بالتحديات التي تواجه تطوير كرة القدم الوطنية وقال في هذا الإطار: «تنتظرنا تحديات كبيرة، لقد لخصت برنامجي في 6 محاور استراتيجية وهذه العهدة ستكون خصيصا لتطوير كرة القدم وأخلاقها هذه الرياضة لأننا لاحظنا في الآونة الأخيرة أن الأمور خرجت عن نطاقها الرياضي». وشدد صادي على ضرورة إنشاء الأكاديميات الرياضية، كجزء من سياسة مناسبة لتوفير تكوين عالي الجودة للمواهب الشابة التي تشكل خزان كرة القدم الوطنية، إلى جانب وضع رؤية جديدة لتكوين المدربين والحكام وقال في هذا الصدد: «تولي أهمية كبيرة للناشئين واكتشاف المواهب الشابة من خلال أكاديميات الأندية وأندية الهواة مع تكثيف المنافسات الوطنية لمزيد من الاحتكاك، فضلا عن المزيد من البحث واكتشاف أبناء الجزائر داخل وخارج الوطن». ومن بين النقاط التي تحدث عن وليد صادي في برنامجه، تتمثل في تعديل نظام المنافسة على المدى المتوسط وإدخال تقسيم جديد للرابطات الجهوية بعد إنشاء ولايات جديدة في جميع أنحاء البلاد. وسلط رئيس «الفاف» الضوء على الحاجة إلى وضع استراتيجية حقيقية للاتصال والتسويق، بالإضافة إلى البحث عن موارد جديدة وعدم الاعتماد فقط على إعانات الدولة. وعرج رئيس الفاف أيضا، للحديث عن قضية اتحاد الجزائر وقميص نادي نهضة بركان الذي يحمل الخريطة الوطنية، حيث أكد أن المحكمة الرياضية الدولية ستفصل في قضية الاتحاد ضد النادي المغربي، قبل النصف الأول من مارس المقبل. وأخيرا، كشف وليد صادي أنه سيرعرض على الجمعية العامة للفاف لاحقا، قرار إلغاء ما بين الجهات، مع الإبقاء على نفس نظام المنافسة في الرابطة المحترفة والقسم الثاني هواة.

صادي: «لن نضع ضغطا كبيرا على أنفسنا وكل الجزائريين يتمنون العودة بلقب كأس أفريقيا»

أكد وزير الرياضة، وليد صادي، أن هدف المنتخب الوطني لكرة القدم الأول، يكمن في تجاوز الأدوار الأولى في كأس أفريقيا 2025 عكس ما حدث في النسختين الماضيتين. وقال صادي على هامش انتخابه لعهددة جديدة على رأس الاتحاد الجزائري لكرة القدم: «إن الهدف الرياضي واضح بالنسبة للمنتخب في نهائيات كأس أمم أفريقيا القادمة. وأضاف: «لم نتأهل إلى الدور الثاني في نسختين متتاليتين، وبالتالي يجب أن نكون عقلائيين» وأضاف: «ليس إنقاصا من قيمة المنتخب ولكن قلت إن الهدف هو تجاوز الدور الأول ثم تلعب مباراة بمباراة» وواصل في السياق ذاته: «لن نضع ضغطا كبيرا على أنفسنا. أما بخصوص الطموح والتمني فكل الجزائريين يتمنون العودة بلقب كأس أمم أفريقيا»

وسيم

بعد حصوله على 76 صوتا في الانتخابات

صادي رئيسا للفاف لولاية جديدة

أعيد انتخاب، وليد صادي، أمس الثلاثاء، رئيسا للاتحاد الجزائري لكرة القدم للعهددة الأولمبية 2025-2029، وهذا خلال الجمعية العامة الانتخابية التي احتضنها نادي الجيش ببني مسوس بالعاصمة أمس. وتحصل صادي، المترشح الوحيد لخلافة نفسه في هذا المنصب وكذا قائمته المشكلة من 12 عضوا منهم ناظمي الرئيس وخمسة احتياطيين، على 78 صوتا من الثمانين عضوا ممن لهم الحق في التصويت، مقابل صوت واحد ضد والغاء صوت آخر. وعرفت أشغال الجمعية العامة الاستثنائية الانتخابية للاتحادية الجزائرية لكرة القدم، حضور ممثلين عن الاتحاد الدولي لكرة القدم والكونفدرالية الأفريقية. وكان أعضاء الجمعية العامة للفاف قد صادقوا خلال أشغال الجمعية العمومية العادية على الحصليتين الأدبية والمالية لسنة 2024، وذلك خلال اجتماع عقد بالنادي الوطني للجيش في بني مسوس بالعاصمة، بحضور 70 عضوا لهم حق التصويت. يذكر أن صادي، كان قد تولى رئاسة الفاف في 21 سبتمبر 2023، لاستكمال العهددة الأولمبية السابقة، التي شهدت تعاقب ثلاثة رؤساء على المنصب، وهم شرف الدين عمارة، وجيه زهيرف، ووليد صادي نفسه.

وسيم



رئيس "الفيفا" يهنئ صادي على انتخابه رئيسا للفاف

حرص جيانى انفانتينو، رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم، على تهنئة إلى وليد صادي، بمناسبة إعادة انتخابه لعهددة جديدة على رأس الفاف وفقا لما أورده الاتحاد الجزائري لكرة القدم وكشف بيان الفاف، أمس، عن فحوى الرسالة التي أرسلها رئيس الفيفا جاء فيها: «السيد الرئيس، تفضلوا بقبول أحر تحياتي وأصدق تهاني على إعادة انتخابكم رئيسا للاتحاد الجزائري لكرة القدم. وأضاف ذات البيان: «أغتنم هذه الفرصة لأعبر لكم عن امتناني لجهودكم وعملكم ومساهماتكم القيمة في تطوير رياضتنا وتعزيز قيمها في الجزائر وإفريقيا». وفي الختام، أعرب انفانتينو عن تمنياته بالتوفيق والنجاح لصادي وفريقه في مواجهة التحديات المقبلة: «أنتقل إلى مواصلة العمل معكم من أجل تطور وازدهار كرة القدم الجزائرية في السنوات القادمة».

وسيم



الاتحاد الجزائري لكرة القدم
ALGERIAN FOOTBALL FEDERATION



لاعب اتحاد بسكرة يعتذر ويأمل في تقليص عقوبته



قدم لاعب نادي اتحاد الجليل، اعتذاره عما بدر منه في لقاء اتحاد العاصمة بتاريخ 14 فيفري لحساب الجولة الـ 16 من الرابطة المحترفة الأولى. واعترف عبد الجليل في تصريحاته للصفحة الرسمية لنادي اتحاد بسكرة أمس، بخطئه مقدما اعتذاره للعائلات الجزائرية وكل أنصار نادي أبناء "الزيبان".

وكانت لجنة الانضباط قد عاقب عبد الجليل، نهاية الأسبوع الماضي بالإيقاف لمدة 6 مباريات نافذة، إلى جانب غرامة مالية قدرها 50 ألف دينار جزائري، وذلك بسبب تجاوزاته في حق التحكيم. ويأمل ساعد عبد الجليل في تخفيض عقوبته من قبل لجنة الانضباط، شأنه في ذلك شأن مدافع نادي مولودية الجزائر أيوب عبد اللاوي الذي تعرض لنفس العقوبة بعدما جرى في الدربي أمام شباب بلوزداد في الدور الـ 16 من كأس الجزائر، وكان عبد اللاوي قد اعتذر أيضا في تصريحات إعلامية مساء أول أمس، في انتظار رد لجنة الطعون.

سفيان ع.

الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى شباب بلوزداد للتدارك أمام بسكرة وسطيف للاقترب من "البوديوم"

تتواصل فعاليات الجولة الـ 18 من الرابطة المحترفة الأولى "موبيليس" اليوم الأربعاء، بإجراء مباراتين هامتين وصدامين بأهداف متباينة، ويتعلق الأمر بمواجهة شباب بلوزداد أمام اتحاد بسكرة، وبينما يلاقي نجم مقرة الضيف وفاق سطيف. وعلى ملعب "نيلسون مانديلا" ببراق بالعاصمة، يستقبل وصيف البطولة الوطنية (29 ن) نادي شباب بلوزداد، ضيفه اتحاد بسكرة القابع في المركز 15 ما قبل الأخيرة (14 ن). وعينه على تحقيق الفوز وتقليص الفارق عن المتصدر مولودية الجزائر ولو بشكل مؤقت، بأن "العميد" سيواجه شباب قسنطينة يوم الجمعة، وبالتالي تدارك الهزيمة التي تلقاها أمام وفاق سطيف خارج الديار الأسبوع الماضي، فالشباب سيلعب بميدانه أمام منافس في متناوله، وبعد سلسلة 12 مباراة متتالية بدون فوز، ستتخذ الأمور بالنسبة "لللساكرة" في لقاءهم أمام بلوزداد، إلا إذا نجح أشبال المدرب ليامين بوغرارة في رفع التحدي، وأمام حتمية العودة بنتيجة مرضية من العاصمة، لانعاش حظوظ البقاء في المحترف الأول. وفي مواجهة أخرى، يستضيف نادي نجم مقرة (14م، 16ن)، ضيفه وفاق سطيف (7م، 24ن)، على ملعب "الإخوة بوشليق". وهدفه الظفر بالنقاط الثلاث التي ستساعده على الخروج بعض الشيء من منطقة الخطر، حيث أوضحت الكتيبة الزرقاء من بين الفرق المهذبة بالسقوط إلى القسم الثاني هوة، والخطأ في هذه المواجهة بات ممنوعا، إذا اراد الشروع في عملية الإنقاذ. من جهته، يسعى الوفاق إلى تأكيد الاستضافة بعد الإطاحة بالوصيف شباب بلوزداد بالجولة الماضية، والعودة بنتيجة إيجابية من مقرة، والتي من شأنها أن تساعده في تحسين مرتبته والاقترب أكثر من أصحاب المقدم، رغم صعوبة الأمور، بالنظر إلى أن الفريق لا يحقق نتائج جيدة خارج دياره. يذكر أن هذه الجولة انطلقت أول أمس الثلاثاء بلعب مواجهتي جمعية الشلف - مولودية وهران، وترجي مستغانم - اتحاد خنشلة، بينما ستتواصل يومي الخميس والجمعة.

برنامج مباريات اليوم:

نجم مقرة - وفاق سطيف (15:30)
شباب بلوزداد - اتحاد بسكرة (20:00)

سفيان ع.

شبيبة القبائل

زينباور غير راض على الهجوم ويفكر في إحداث تغييرات أمام بارادو

تواصل تشكيلة نادي شبيبة القبائل تحضيراتها لمواجهة الجمعة المقبل أمام أتلتيك بارادو، على ملعب حسين أيت أحمد بتيزي وزو ضمن فعاليات الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى. وبحسب التدريبات التي أجراها النادي القبائلي، يفكر المدرب الألماني، جوزيف زينباور الاعتماد على خطة هجومية خلال مواجهة "الباك" وذلك أملا في تحقيق أول فوز له مع النادي القبائلي، وذلك بعد الهزيمة المخيبة أمام مولودية الجزائر ثم التعادل أمام أولمبيك أقبو في الجولة الماضية، ولم يكن المدرب الألماني، راضيا على اللاعبين بعد الفرض الكثيرة المهذبة في الدربي القبائلي، ولا يريد أن يكرر نفس السيناريو خلال اللقاء المقبل هذا الجمعة، وهو ما جعله يشدد اللهجة مع خطي الهجوم ويطلب باستغلال الفرصة المتاحة، من أجل الإبقاء على النقاط داخل القواعد والاقترب من "البوديوم". وحسب مصادر مقربة من بيت النادي القبائلي، فإن المدرب زينباور، يفكر في الزج باللاعب الشاب أخرب في مباراة الجمعة المقبل، وذلك بسبب عدم رضاه على المستوى الذي يقدمه كل من بوغالية ولحمري، ولم يتبق في يد التقني الألماني، سوى ورقة واحدة وتتعلق بلحلو أخرب الذي تألق في العديد من مباريات فريقه خلال النصف الأول من الموسم الجاري، ولم يتحصل على وقت لعب كافي في المرحلة الثاني من البطولة.



سفيان ع.

الخبرات وتوطيد العلاقات التاريخية بين الفريقين

مولودية الجزائر توقف اتفاقية شراكة مع حافيا كوناكري الغيني

أعلنت إدارة مولودية الجزائر، سهرة أول أمس الثلاثاء، عن توقيع عقد شراكة مع نادي حافيا كوناكري الغيني، وذلك على خلفية ضم المهاجم الغيني محمد ساليو بانغورا، حسبما كشف عنه النادي العاصمي في بيان نشره عبر مختلف منصات الرقمية. وأوضحت إدارة "العميد" في بيانها، أن هذه الشراكة التي عقدت بين الفريقين، تهدف إلى تبادل الخبرات وتوطيد العلاقات التاريخية بين منطقتي نهائي كأس إفريقيا للأندية البطلة (دوري أبطال إفريقيا حاليا)، سنة 1976، وعقب نهاية مراسم الاتفاقية، التي كانت على مستوى المقر الجديد للنادي بزرالدة، أدلى رئيس حافيا كوناكري إيفورا دينغ، ورئيس مولودية محمد حكيم حاج رجم، بتصريحات، تحدثا فيها عن عقد الشراكة الذي سيربط بين الفريقين في السنوات القادمة، وقال رئيس "العميد" في هذا الشأن: "أرحب بإخواننا الغينيين الحاضرين معنا في مركز تدريبات الفريق، ونشكرهم لتقديمهم إلى الجزائر. وبخصوص المفاوضات التي جرت بين الفريقين بخصوص بانغورا أوضح حاج رجم: "المفاوضات سارت بطريقة جيدة ما مكنتنا من ضم اللاعب بانغورا، وهي كانت المفتاح لعقد شراكة مع الفريق الغيني، التي تدخل في إطار الاستراتيجية الجديدة التي يعمل بها الفريق: "مولودية الجزائر بدأت هذه الاستراتيجية بالإمضاء مع مدرسة المدافع المالي كوليبياني، والآن أتى الدور على مدرسة حافيا كوناكري، والتي تتضمن حصول الفريق على أغلبية الشبان الغينيين". في الختام تمنى حاج رجم أن تكون هذه الاتفاقية مثمرة بين الفريقين مستقبلا، كما شكر مدرب الفريق الغيني لخصر عجالي الذي كان سببا في هذا اللقاء، ومناجير الفريق الذي كان له دورا هاما في ضم اللاعب بانغورا إلى الفريق".

سفيان ع.



اتحاد العاصمة

عليلات ومرغم يضيعان سفرية البيض ويضعان باكييتا في مازق



تواصل تشكيلة نادي اتحاد العاصمة، تحضيراتها على قدم وساق استعدادا للمواجهة القادمة أمام مولودية البيض هذا الخميس، ضمن فعاليات الجولة الـ 18 للرابطة المحترفة الأولى، في مباراة يسعى من خلالها أبناء "سوسطارة" للعودة بالنقاط الثلاث وتشديد الخناق أكثر على المتصدر مولودية الجزائر. وستشهد سفرية الاتحاد إلى البيض غياب الثنائي، آدم عليلات والمستقدم الجديد مهدي مرغم بسبب معاناة الأول من إصابة، والثاني من المرض، في ضربة موجعة بالنسبة للمدرب البرازيلي ماركوس باكييتا الذي يسعى لتحقيق فوزه الثاني تواليا في ثاني مباراة له على رأس العارضة الفنية خلفا للتونسي نبيل معلول. وكشفت إدارة النادي العاصمي، في بيان لها أن عليلات يخضع لبرنامج تأهيلي بعد إصابته على مستوى الفخذ، ومن المنتظر أن يعود إلى التدريبات الجماعية الأسبوع القادم، فيما تسبب نزلة برد في إبعاد الوافد الجديد مهدي مرغم عن التدريبات الجماعية خلال الأيام الثلاثة الماضية. وبالتالي سيضيق الثنائي رسميا مباراة مولودية البيض المرتقبة الخميس المقبل ضمن الجولة الـ 18 من المحترف الأول، على أن يعود للمنافسة الرسمية في المباراة التي تليها أمام ترجي مستغانم.

كالات مؤهل رسميا للقاء البيض

وعلى صعيد آخر، تلقى الطاقم الفني لنادي اتحاد العاصمة أنباء سارة بعدما تم تأهيل المستقدم الجديد، بونفيس بيمينيامانا كالات بصفة رسمية، ليكون معنيا بمواجهة هذا الخميس أمام مولودية البيض، وحسب بيان الصفحة الرسمية لـ "سوسطارة" فقد أقرت لجنة نظام اللاعبين التابعة لـ "الفاف" تأهيل المهاجم البورندي بعد دراسة طلب التأهيل الذي تقدمت به إدارة الاتحاد لتأهيل كالات، وكان المهاجم البورندي قد وقع مع النادي يوم 5 فيفري 2025 على عقد يمتد حتى 31 جانفي 2026 مع إمكانية التجديد. وبدأ بونفيس كالات تحضيراته مع المجموعة منذ 16 فيفري الماضي بشكل تدريجي بهدف استعادة مستواه والاندماج سريعا مع زملائه في الفريق.

سفيان ع.

شباب بلوزداد

معاشو، سالمى وزروقي يغيبون عن مواجهة بسكرة

أعلنت إدارة شباب بلوزداد، رسميا عن غياب 3 لاعبين في المباراة المقررة اليوم، أمام الضيف اتحاد بسكرة، ضمن الجولة الـ 18 من البطولة المحترفة. وأفادت إدارة الشباب بأن الأمر يتعلق بكل من الحارس الشاب، رضوان معاشو، ومتوسط الميدان حسين سالمى، إلى جانب المهاجم مروان زروقي. وبخصوص معاشو، الذي شارك أساسيا في آخر 3 لقاءات، وأضحت إدارة "السياري" بأنه يعاني من تمزق في العضلة المقربة، ما يبعدة عن التدريبات لمدة أسبوع. أما بخصوص سالمى، أبرزت بأن عودته إلى أجواء التدريبات مرتقبة مباشرة بعد لقاء اليوم أمام اتحاد بسكرة، وهو الذي يعاني من تمدد عضلي على مستوى الفخذ. في حين أكدت إدارة شباب بلوزداد، بأن المهاجم زروقي، يواصل برنامج العلاج الطبيعي بعد إصابته بالثواء على مستوى الركبة اليمنى، في اللقاء الأخير أمام وفاق سطيف.

زغبة وشعال يعودان إلى التدريبات

وعلى صعيد آخر، شهدت تدريبات شباب بلوزداد، عودة شنانني حراسة المرمى، فريد شعال ومصطفى زغبة، بعد التعافي من الإصابة، ليضع بذلك الثنائي حدا لكل الأشاعات التي روجت في الفترة الماضية، حول رغبته في الرحيل، بسبب مشاكل مع إدارة الفريق، وبالرغم من عودة زغبة وشعال، إلا أن المدرب روموفيتش، سيجدد الثقة اليوم بمناسبة لقاء بسكرة في الحارس معاشو، على أن يكون الثنائي جاهزا للمشاركة بداية من مواجهة المضيف مولودية البيض، لحساب الجولة الـ 19.

سفيان ع.





التعمامة :

انطلاق البطولة الجهوية لكرة الحديدية ما بين مصالح الشرطة

انطلقت أمس بالتعمامة منافسات البطولة الجهوية لكرة الحديدية ما بين مصالح الشرطة للناحية الغربية بمشاركة 50 رياضيا من 12 ولاية. وفي كلمة ألقاها بمناسبة إعطاء إشارة انطلاق المنافسة، بحضور والي التعمامة لؤناس بوزقزة والسلطات المحلية والأسرة الثورية، أبرز رئيس أمن ولاية التعمامة عميد أول للشرطة بن ويس عبد النور أن هذا الحدث الرياضي الذي يندرج ضمن رزمة المنافسات المنظمة من طرف المديرية العامة للأمن الوطني للموسم الرياضي 2024-2025 يعرف مشاركة ولايات تلمسان والبيض ومعسكر وسعيدة وتيارت وسيدي بلعباس وعين تموشنت وتيسمسيلت ومستغانم وغيليزان ووهران والتعمامة. وتهدف هذه التظاهرة إلى ترقية الرياضة في صفوف منتسبي جهاز الأمن الوطني وتشجيع الممارسة الرياضية في كل الاختصاصات إلى جانب تحفيز عناصر الشرطة أكثر أداء مهامهم وجعلهم في أتم الجاهزية البدنية والفكرية والذهنية وفقا لذات المسؤول. وذكر بأهمية تنظيم هذه المنافسات الجهوية والوطنية ودورها في خلق التنافس في أجواء الروح الرياضية للارتقاء بالمستوى الفني للرياضيين ومد جسور التواصل بين عناصر الشرطة بمختلف رتبهم ومن مختلف الولايات موجها شكره لمديرية الشباب والرياضة لولاية التعمامة لمرافقتها لمصالح أمن ولاية التعمامة في ضمان السير الحسن لهذه البطولة الجهوية. وتنظم هذه التظاهرة على مدار يومين ببيت الشباب للتعمامة من طرف المصلحة الجهوية للصحة والنشاط الاجتماعي والأنشطة الرياضية (وهران) التابعة للمديرية العامة للأمن الوطني بالتنسيق مع أمن ولاية التعمامة. وستنافس الفرق المشاركة للتأهل لنهائيات البطولة الوطنية لكرة الحديدية ما بين مصالح الشرطة.

مهدي

الدورة المفتوحة للشطرنج لعمال
مجمع سوناطراك بحاسي مسعود:

تتويج لعوار عدنان باللقب

توج اللاعب لعوار عدنان بلقب الدورة المفتوحة للشطرنج لعمال مجمع سوناطراك بالمركب الرياضي بقاعدة إرارة التابعة للمجمع بحاسي مسعود (ولاية ورقلة). وقد احتل لعوار عدنان المركز الأول بمجموع 5 نقاط متقدما على كل من مروان لمباركية ب 4 نقاط وموسى العربي ب 4 نقاط. وتميزت هذه الدورة، التي جرت وفق النظام السويسري من خمس جولات بوتيرة 10 دقائق بنظام اللعب السريع، بمستوى فني مقبول وظروف تنظيمية جيدة حسب مدير المنافسة الحكم صخر عمار. وشهدت هذه التظاهرة في الرياضة الفكرية، المنظمة على مدار يومين من طرف مديرية الخدمات الاجتماعية ناحية حاسي مسعود بالتنسيق مع الاتحادية الجزائرية للشطرنج أحياء للذكرى المزدوجة لتأسيس الاتحاد العام للعمال الجزائريين وتأميم المحروقات، مشاركة 34 لاعبا من مختلف وحدات الشركة التابعة للناحية. وفي الختام تم تكريم الفائزين بجوائز بحضور أعضاء من مديرية الخدمات الاجتماعية لمجمع سوناطراك لناحية حاسي مسعود وممثلي الرابطة الولاية للشطرنج.

مهدي

الاتحادية الجزائرية لكرة القدم انطلاق المرحلة الثانية من التكوين الخاص بتقنية "الفار"

بعد المرحلة الأولى من التكوين التي نظمتها الاتحاد الجزائري لكرة القدم لنادية مشغلي نظام حكم الفيديو المساعد (الفار) من ال 13 إلى ال 21 من فيفري الحالي. انطلقت صباح الاثنين المرحلة الثانية من التكوين الموجهة لتقنيي تأمين التشغيل. ويشارك في هذا التكوين المبرمج إلى غاية ال 28 من فيفري الجاري بالمركز الفني الوطني لسيدى موسى، 13 تقنيا، سيتعرفون على تقنيات جديدة لتعزيز تحكمهم في النظام، تحت إشراف الخبير الدولي أموري ديلاي. وفي افتتاح هذه المرحلة، أثنى يوسف بن مجبر الأمين العام المساعد والمسؤول عن تقنية "الفار" في الاتحاد الجزائري لكرة القدم، على مستوى المترشحين، داعيا إياهم إلى مواصلة العمل والتطوير. ويحرص الاتحاد الجزائري لكرة القدم، من خلال هذه الدورات التكوينية، على ضمان أن يكون تشغيل نظام "الفار" مستقبلا بطاقم جزائري %100.

مهدي

الاتحادية الجزائرية للتنس:

الحكم وائل حرامي يتحصل على الشارة البيضاء بجنوب إفريقيا

تحصل الحكم الجزائري، وائل حرامي، على الشارة البيضاء الدولية في تريفس نظمتها الاتحادية الدولية للتنس ببيروتريا (جنوب إفريقيا)، حسبما أفاد به بيان للاتحادية الجزائرية للاختصاص. وأقيم التريفس "بمشاركة نخبة من المكونين الحائزين على الشارة الذهبية، الألماني، تيمو غانزن، الفرنسي، داميان ديميسوا، البريطاني، جام كيوتافونغ، وكذا الأسترالي، واين مكبون، صاحب الشارة الذهبية". كما أضاف بيان الاتحادية. وكان وائل حرامي (22 سنة) قد نال في 15 ماي 2023 على الشارة الخضراء في تريفس من الدرجة الأولى، نظمتها الاتحادية الدولية للتنس بتونس. وأوردت الاتحادية الجزائرية للتنس أيضا أن "المغامرة الجديدة لوائل حرامي في عالم التحكيم تبدأ من الآن". مهنة إياه عن هذا الانجاز ومتمنية له كل النجاح مستقبلا.

مهدي



تندوف:

جمعيات وأندية رياضية تستفيد من دعم مالي من مجمع سوناطراك

استفادت جمعيات وأندية رياضية بولاية تندوف من دعم مالي من مجمع سوناطراك بقيمة إجمالية تبلغ 10 ملايين دج، حسبما أفادت به مديرية الشباب والرياضة بالولاية. وتندرج تلك المساعدات في إطار برامج دعم الأندية الرياضية والجمعيات بالجنوب لمجمع سوناطراك، حيث تراوحت المبالغ المالية المسلمة ما بين 500 ألف دج، وواحد (1) مليون دج، بحسب النشاطات والبرامج السنوية المسطرة، كما أوضح رئيس مصلحة الرياضة، مولاي أحمد ساخي. وستسمح تلك المبادرة التي استحدثتها 13 جمعية وأندية رياضية مستفيدة بالولاية بالتكفل ببعض مصاريف مشاركتها خلال مختلف المنافسات الرياضية، وتغطية بعض النشاطات المبرمجة، إلى جانب التكفل بمصاريف التنقل خارج الولاية، علما أن أقرب ولاية تتعدى مسافتها 600 كلم عن ولاية تندوف، وفق ذات المصدر. ومن جهته، أوضح رئيس دائرة الرعاية والاستثمار الاجتماعي لمجمع سوناطراك، بلقاسم بن الشيخ، أن هذا البرنامج الذي سطره المجمع لفائدة مختلف الولايات الجنوبية يهدف إلى تقديم الدعم للأندية الرياضية والجمعيات التي تعاني ضعف الدعم المالي، وكذا المساهمة في تخفيف الأعباء عليها، وتشجيع الرياضة بهذه الولايات. كما ترمي هذه المبادرة، حسب ذات المسؤول، إلى توفير أجواء تنافسية من شأنها توطيد العلاقات بين الرياضيين، وتطوير الأنشطة الرياضية ومرافقة الأندية الرياضية والجمعيات، ومكافحة الأزمات الاجتماعية في أوساط الشباب. ومن جهته، أبرز والي الولاية، مصطفى دحو، أن هذه الإلتفاتة التضامنية لمجمع سوناطراك لها دلالتها الرمزية الكبيرة، والتي تنسجم مع المجهودات المبذولة من طرف الدولة الهادفة إلى تشجيع وتطوير النشاط الرياضي في الوسط الشباني.

مهدي

مورينيو يفجر غضب غالاتا سراي بسبب "العنصرية"

اتهم غالاتا سراي، المدرب البرتغالي لفنربخشة جوزيه مورينيو، بالإدلاء "بتصريحات عنصرية" عقب التعادل السلبي بين الفريقين التقليديين في إسطنبول الإثنين في المرحلة الـ25 من الدوري التركي لكرة القدم. ولم يتضح على الفور ما هي التعليقات التي كان يشير إليها جالطة سراي، ولم يرد مورينيو علنا على هذا الاتهام.

وفي تصريحات أدلى بها عقب التعادل، ورد أن المدرب البرتغالي قال إن المتواجدين على مقاعد بدلاء جالطة سراي كانوا "يقفزون مثل القردة".

كما ورد أنه كرر انتقاداته للحكام الأتراك الذين غابوا عن هذه المواجهة الحساسة بين الفريقين، والتي أدارها الحكم السلوفيني سلافكو فينتشيتش، وذلك بعدما طالب الناديان بطاقم أجنبي وفق ما تم تداوله.

وفي بيانه، أفاد غالاتا سراي بأنه سيبدأ إجراءات جنائية ضد المدرب البرتغالي البالغ 62 عاما، قائلا: "منذ بداية مهامه الإدارية في تركيا، أصدر مدرب فنربخشة جوزيه مورينيو باستمرار تصريحات مهينة موجّهة للشعب التركي". وتابع "اليوم، تصاعدت حدة تصريحاته من مجرد تعليقات غير أخلاقية لخطاب لا إنساني بشكل لا يس فيه. وبالتالي نعلن رسميا نيتنا الشروع في إجراءات جنائية بشأن التصريحات العنصرية التي أدلى بها مورينيو.

وبناء عليه سنقدم شكاوى رسمية للاتحادين الأوروبي والدولي لكرة القدم. ولم يصدر أي تعليق فوري من فنربخشة الذي يحتل المركز الثاني في الدوري بفارق 6 نقاط خلف جالطة سراي المتصدر. واستلم مورينيو مهمة الإشراف على فنربخشة الصيف المنصرم، وذلك بعد 3 مواسم مع روما قاد خلالها نادي العاصمة للقب مسابقة "كونفرنس ليغ" عام 2022، ليضيفه إلى خزائنه التي تعج بالكؤوس.

نيمار: رددت على الاستفزات بهدف أولمبي

تألق نيمار دا سيلفا، نجم سانتوس، أمام إنتر ليميرا، ضمن منافسات بطولة باوليستا المحلية في البرازيل.

وقاد نيمار فريقه لثلاث فترات (3-0)، حيث سجل هدفا وقدم تمريرتين حاسمتين. وبحسب موقع "توتو ميركاتو" الإيطالي، فإن نجم برشلونة السابق تشاجر مع جماهير الفريق المضيف، الذين أطلقوا صافرات استهجان ضده، أثناء استعداده لتنفيذ ركلة ركنية. ورد نيمار بوضع يديه على أذنيه، كأنه يقول "لا أستطيع السمع". قبل أن يحرز هدفا من ركلة ركنية، سددها مباشرة باتجاه المرمى. وعقب المباراة، قال نيمار في تصريحات صحفية: "كنت على وشك تنفيذ الركلة الركنية، واستفزني مشجعو الفريق المنافس، وقدمت التميرية الحاسمة الأولى".

وأضاف: "ثم فعلوا ذلك مرة أخرى، لذا قلت لنفسي إنني يجب أن أسجل هدفا أولمبيا، وفعلتها". وكان نيمار قد عاد لناديه الأم سانتوس، خلال فترة الانتقالات الشتوية الأخيرة، بعد فسخ عقده بالتراضي مع الهلال السعودي.

زيدان وبيكهام يروجان لحذاء أديداس الجديد

أزاحت شركة أديداس للمستلزمات الرياضية، الستار، عن حذاءها الجديد الذي ينتمي إلى مجموعة "Predator Moments"، ذات الإصدار المحدود. يتميز الحذاء بلون الكلاسيكي الأسود والأبيض والأحمر بعلامة Predator الأصلية مع تفاصيل أنيقة تذكر ببعض أعظم لحظات Predator على أرض الملعب. ويتزين جانب الحذاء بشعار Predator الأصلي، بينما يتزين النعل بعبارة "100% legal fair". ويحتوي الجزء السفلي من اللسان الأحمر الكلاسيكي على تكريمات للأهداف الأسطورية من مسيرة ديفيد بيكهام، وزين الدين زيدان. ويتميز الحذاء الأيمن بختم زمني من الدقيقة 93 وتعليق "رفع السقف هنا بهدف" الشهير لركلة بيكهام الحرة لإرسال منتخبه إنجلترا إلى كأس العالم 2002. في الوقت الذي يحتوي فيه الحذاء الأيسر على ختم زمني من الدقيقة 45 وتعليق "Gol Gol" من هدف زيدان الشهير لريال مدريد في نهائي دوري أبطال أوروبا 2002. وقال ديفيد بيكهام: "لدي تاريخ خاص للغاية يمتد على مدى 30 عاما مع حذاء Predator. ارتديت حذاء Predator خلال كل مباراة وهدف وعرضية. لا يهم إن كان الهدف الأول أو الأخير أو الأصعب أو الأسهل - جميعهم كانوا مهمين بالنسبة لي. من الرائع أن أرى حذاء Predator هذا يحتفل بأحد أهم أهدافي". وقال زين الدين زيدان: "أعتقد أن حذاء Predator لعب دورا حقيقيا في إحراز هذا الهدف. ارتديت هذا الحذاء خلال مسيرتي وساعدني على إحراز ذلك الهدف، كان الموضوع بمثابة شراكة. لقد اختارني، لكنني أنا من ارتديته. لقد قمت ببعض الأشياء الرائعة خلال محظوظ للغاية لارتداء هذا الحذاء لسنوات عديدة".

تصل تشكيلة Predator Moments التي تضم طراز Predator يحتوي على جزء STRIKESKIN مطور ومعاد تصميمه للتواصل والثبات بين الحذاء والكرة، من خلال كميات من العناصر المطاطية على منطقة التسديد في ولتحسين القياس والإحساس، تم وضع

2.0 TOUCH مرة أخرى على الحذاء، لكن مع طبقات أقل اللازم لارتداء الحذاء، وتوفير أكثر، مع توفير راحة إضافية أساسية للراحة ونمسة وسيتم ارتداء تشكيلة على أرض الملعب من قبل وعلى رأسهم ترينت وأليسياروسو

دوناروما يكشف مفتاح تألق باريس

قال جيانلويجي دوناروما، حارس مرمى باريس سان جيرمان، إن فريقه استعاد من مشواره في دوري أبطال أوروبا، هذا الموسم، وذلك عقب الفوز الصعب على ليون بنتيجة (3-2)، في الجولة 23 بالدوري الفرنسي. وصرح دوناروما عبر قناة "DAZN": "لقد منحتنا بطولة دوري أبطال أوروبا الكثير من الثقة.. كما قلت من قبل، يجب أن نواصل العمل وتحقيق النتائج الإيجابية، وإدراك أن بإمكاننا تحسين العديد من الأمور، لأن هذا عامل مهم". وأردف الحارس الدولي الإيطالي: "يجب أن نواصل التدريب بكل جدية، إنه أمر مهم للغاية، وسيكون مفتاح وصولنا إلى أبعد مدى هذا الموسم". ويمتلي بي إس جي قمة الدوري الفرنسي برصيد 59 نقطة، بسجل خال من الهزائم، ومتوقفا بفارق 13 نقطة على غريمه وأقرب ملاحقيه، أولمبيك مارسيليا. وفي دوري أبطال أوروبا، يستعد العملاق الباريسي لمواجهة صعبة مع ليبربول متصدر البريميرليج، في إطار دور الـ16.

والذي لتعزيز أكبر وأطول الحذاء. -HYBRID الجزء العلوي لتقليل الوقت قياس مخصص في مناطق ناعمة على الكرة. Predator Moments بعض أشهر اللاعبين، ألكسندر أرنولد وبيدري وغيرهم.



تعثر انتقال لاعب برشلونة المعار إلى الميراس

أكد تقرير صحفي إسباني، تعثر صفقة انتقال البرازيلي فيتور روكي، مهاجم برشلونة المعار إلى ريال بيتيس، إلى بالميراس، بسبب قواعد الانتقالات في إسبانيا والمتعلقة بإعادة اللاعبين الممارين. وانضم روكي (19 عاما) إلى برشلونة في جانفي 2024، قادما من بالميراس، وتمت إعارته إلى ريال بيتيس في صيف العام الماضي 2024 لمدة موسم مع خيار التمديد لموسم آخر. وبحسب صحيفة "موندو ديبورتيفو" الإسبانية، فإن بالميراس كان يتطلع إلى إعادة روكي في صفقة دائمة، وقد لقي ترحيبا من برشلونة بهذه الخطوة. ومع ذلك، فإن الانتقال إلى بالميراس في هذا الوقت سيكون مخالفا للقواعد في إسبانيا، حيث سيتعين على فيتور روكي فسخ إعارته الحالية مع ريال بيتيس، وإعادة تسجيله من قبل برشلونة. وأوضحت الصحيفة، أن برشلونة لن يستطيع فعل ذلك دون أن تكون نافذة الانتقالات مفتوحة، من أجل إعادة تسجيل اللاعب، وهو مما يعني انهيار الصفقة.

وسيتعين على بالميراس الانتظار حتى فترة الانتقالات الصيفية في جوان المقبل. ويشارك بالميراس في كأس العالم للأندية، التي تبدأ يوم 14 جوان المقبل في الولايات المتحدة، ويواجه بورتو، والأهلي المصري ثم إنتر ميامي يوم 15 و19 و24 جوان على الترتيب.

أنشيلوتي يوصل سياسته تجاه فالفيدي

يدرس الإيطالي كارلو أنشيلوتي، المدير الفني لريال مدريد، قرارا بشأن الأوروغوياني فيدي فالفيدي، لنجم وسط ريال مدريد، وذلك حسب تقارير صحفية. وكان أنشيلوتي، قد قرر الإبقاء على فالفيدي ضمن بدلاء مباراة جيرونا الأخيرة، من أجل إراحته، خاصة وأنه خاض مباراة مانشستر سيتي السابق باستخدام المسكنات. وبحسب شبكة "دياريو أس" الإسبانية، فإن أنشيلوتي يفكر في منح فالفيدي راحة مرة أخرى ضد ريال سوسيداد. ويستعد ريال مدريد لمواجهة ريال سوسيداد، على ملعب الأخير، اليوم الأربعاء، في ذهاب نصف نهائي كأس ملك إسبانيا.

وكانت قرعة نصف نهائي كأس إسبانيا، قد أوقعت ريال مدريد في مواجهة ريال سوسيداد، في حين أوقعت برشلونة في مواجهة أتلتيكو مدريد.

وأضاف التقرير، أن أنشيلوتي يرغب في إراحة فالفيدي قدر الإمكان، قبل مواجهته أتلتيكو مدريد في دوري أبطال أوروبا. وتأهل ريال مدريد لدور ال16 بدوري أبطال أوروبا، بعد فوزه على مانشستر سيتي ذهابا وإيابا، بنتيجة 3-6، في لقائي الملحق. وأوقعت قرعة دور ال16 لدوري الأبطال ريال مدريد في مواجهة غريمه ريال مدريد.

تيباس: لولا انتهاء قضية نيغريرا لهبط برشلونة للدرجة الثانية

أكد خافيير تيباس، رئيس رابطة الليغا، أنه لو لم تنته قضية "نيغريرا"، لكان برشلونة في الدرجة الثانية. وقال تيباس، في تصريحات نقلتها صحيفة "أس" الإسبانية: "الفساد الرياضي يدخل ضمن المجال الجنائي، ولا يوجد قانون للتقادم، وهذا لا يعني أن هناك شراء للحكام. نعتقد أن الهدف كان التأثير على ترقية وهبوط الحكام". وتابع: "في المجال الرياضي، عندما يتم اكتشافه، يكون قد تم وصفه بالفعل، لو كان بوسعنا فرض العقوبات، فبالطبع سنفعل ذلك". وأضاف: "لقد قلت ذلك بالفعل في أحد منتديات صحيفة "لافانجارديا"، إذا لم يتم النص على ذلك، فإن برشلونة سوف يهبط إلى الدرجة الثانية". وظهرت قضية "نيغريرا" في فيفري 2023، وتم اتهام برشلونة بارتكاب جرائم فساد عبر تقديم دفعات مالية بقيمة 7.3 مليون يورو إلى نيغريرا بين عامي 2000 و2018. وأكد برشلونة، أنه استعان بخدمات نيغريرا كمستشار خارجي، لتزويد النادي الكتالوني بتقارير تتعلق بالتحكيم. واستقر القاضي المكلف بالنظر في قضية نيغريرا، على إلغاء تهمة الرشوة. وبحسب صحيفة "سبورت" فإن المحكمة أبطلت تهمة الرشوة، لأنها ترى أن "نيغريرا لا يمكن اعتباره موظفا عاما".

برشلونة يريد استعادة لاعبه من الدوري الفرنسي

ذكرت وسائل إعلام أن نادي برشلونة الإسباني يعتزم استعادة لاعبه السابق من الدوري الفرنسي، في إطار تعزيزات النادي الكتالوني في سوق الانتقالات الصيفية المقبلة 2025. من المرجح أن يطلب المدرب الألماني لبرشلونة، هانز فليك، توقيعات جديدة في الميركاتو المقبل، حيث يريد إعادة هيكلة قائمة الفريق بما يتماشى مع متطلباته وفلسفته التدريبية. حسب منصة (Fichajes) يريد برشلونة إعادة التعاقد مع حارس المرمى الإسباني الشاب أرنאו تيناس من باريس سان جيرمان الفرنسي، خلال الميركاتو الصيفي المقبل 2025. تيناس (23 عاما) غادر أسوار الباريسا صيف 2023 باتجاه باريس سان جيرمان في صفقة مجانية، غير أنه ظل لاعبا ثانويا مع الفريق، في وجود الحارس الأساسي جيانلويجي دوناروما. لم يظهر تيناس سوى في 7 مباريات منذ التحاقه بالنادي العاصمي الفرنسي قبل 20 شهرا، بمعدل مباراة واحدة كل 3 أشهر تقريبا، ما يعكس مدى هشاشة وضعيته في باريس.

في برشلونة، سيغادر الحارس البولندي المخضرم فويتشيك تشيزني بنهاية الموسم الحالي، كما باتت وضعية الحارس الإسباني إيناكي بينيا غير مستقرة، ما قد يسمح باستعادة تيناس في الصيف. يعتقد المصدر أن تيناس سيكون حارس المرمى برشلونة، وهو نفس اتجاه مجلس الإدارة بقيادة خوان لابورتا، حيث يمكن أن يعرض عليه النادي عقدا ضخما لاستعادته من باريس. بات من الواضح أن النادي الكتالوني سيقوم بتحركات على مستوى مركز حراسة المرمى في السوق الصيفي 2025 وفق وسائل إعلام، وقد يكون أرنאו هرس رهان الإدارة المقبل.



رئيس الليغا يفجر مفاجأة بشأن أولمو

هدد خافيير تيباس، رئيس رابطة الدوري الإسباني، في تصريحات نارية جديدة، نادي برشلونة وأكد أن نجم الفريق داني أولمو يجب ألا ينهي الموسم في قائمة البلوغرانا بسبب عدم قانونية تسجيله. وجاءت هذه التصريحات خلال إفتار إعلامي نظمتها وكالة "Europa Press"، حيث فتح تيباس النار على برشلونة، مؤكدا أن القوانين المالية للبطولة يجب أن تحترم مهما كانت الأسماء المتضمنة. وخلال حديثه، شدد تيباس على أن برشلونة ليس في وضع مالي يسمح له بالتحرك بحرية في سوق الانتقالات، مؤكدا أن تسجيل أولمو أو أي لاعب جديد يواجه عقبات قانونية صارمة. وقال تيباس في تصريحاته التي نقلتها صحيفة "سبورت" الكتالونية: "ينبغي ألا ينهي داني أولمو الليغا مع برشلونة، لقد أصدرنا بيانا شديدا الوضوح حول هذا الأمر، لأن الضمانات المالية التي طلبناها في 3 يناير لم تكن متوفرة بالكامل".

وأضاف: "صحيح أن الأموال وصلت لاحقا، لكنها ذهبت إلى المجلس الأعلى للرياضة، ثم تم حل المشكلة خلال 24 ساعة، ما يطرح تساؤلات حول مدى قانونية هذا الإجراء، أولمو يجب ألا يكمل الليغا مع برشلونة".

وأشار تيباس إلى أن داني أولمو كان على علم منذ البداية بأنه قد لا يتمكن من التسجيل مع الفريق في المستقبل، وهو ما يجعله في موقف صعب مع اقتراب الميركاتو الصيفي.

وتطرق تيباس أيضا إلى الوضع المالي الصعب الذي يمر به برشلونة، مشيرا إلى أن النادي يواجه تحديات كبيرة بسبب الخسائر المتراكمة وفشل بعض العمليات الاستثمارية: "عليهم أن يكونوا قلقين بشأن الوضع الاقتصادي، لقد تكبد النادي خسائر فادحة، وعليه أن يجد طريقة لتعويضها. هناك صفقات لم تنجح مثل بيع أستوديوهات برشلونة، وهذا يضع الفريق في موقف معقد، جميع الأندية لديها مشكلاتها، لكن وضعهم مقلق بشكل خاص".



انتصار كاسح ورسائل واضحة.. كيف غير كوفاتش شكل دورتموند؟

شعرت جماهير بوروسيا دورتموند ببعض الراحة عقب الفوز الكبير الذي حققه فريقها على حساب يونيون برلين بسداسية نظيفة يوم السبت الماضي، وهو أول انتصار يحققه الفريق على ملعبه سيفنال إيدونا بارك بعد 5 مباريات دون انتصار. كما كان ذلك هو أول انتصار لدورتموند تحت قيادة مديره نيكو كوفاتش في البوندسليغا، لتعود الالتهام للفريق بعدما أظهرت تلك المباراة أن أفكار المدرب الكرواتي والتعديلات التي قام بها على مدار 3 أسابيع منذ تواجبه المهمة الفنية قادرة على إعادة الفريق للطريق الصحيح من جديد. ويحتل بوروسيا دورتموند حاليًا المركز العاشر في جدول ترتيب البوندسليغا برصيد 32 نقطة.

واستعرض موقع "سكاي ألمانيا" 3 تعديلات لكوفاتش أعادت بعض البريق لدورتموند من جديد:

اختلاف الأسلوب

دائمًا ما يعزف كوفاتش نفسه عن طريق العمل الجاد والانضباط، وشعر نجوم دورتموند بذلك في الأسابيع الأولى تحت قيادة المدير الجديد، حيث تتميز الحصص التدريبية بالحدة العالية والقتال الشديد والعمل على الأساسيات، ويطالب كوفاتش لاعبيه بأعلى مستوى ممكن من الالتزام. كما اعتمد كوفاتش على فلسفة مختلفة عن نوري شاهين المدير السابق، فالكرواتي المتوج بالثنائية على رأس القيادة الفنية للبايرن موسم (2018-2019) لا يتميز بفكرة الاستحواذ على الكرة مثل شاهين، بل يفضل نقل اللعب إلى الأجنحة. كما أثبتت الكرات الطولية تحت قيادته مرة أخرى أنها وسيلة لجلب المهاجمين السريعين مثل جيمي جيتنز أو سيرهو غيراسي إلى المواقع الفعالة. وبدأ غيراسي بالفعل في التركيز بشكل أكبر على انتظار العرضيات بدلًا من التراجع للوراء والمشاركة في تمرير الكرة كما كان الحال تحت قيادة شاهين.

إعادة اكتشاف غروس

أعاد كوفاتش اكتشاف نقاط قوة باسكال غروس من جديد أمام يونيون برلين، حيث بدأ في الحصول على حرية أكبر منذ وصول المدير الكرواتي. ففي الوضع الدفاعي لعب غروس كارتكاز أمام يونيون برلين، ومع ذلك كان له أدوار هجومية كبيرة عند امتلاك دورتموند الكرة باللعب بصورة أكبر في المركز رقم 8، حيث أثبتت جودته في العرضيات سواء من وسط الملعب أو من الأجنحة. وصنع غروس 4 أهداف أمام يونيون برلين من بينها 3 أهداف من كرات عرضية، ويكفي النظر إلى الهدف الثالث الذي سجله غيراسي لمعرفة أدوار غروس الجديدة، حيث افتك الكرة من منطقة جزاء الخصم ومررها لغيراسي الذي سجل بدوره من زاوية صعبة. واللافت للنظر أن غروس بات يتمتع بنشاط أكبر هجومياً وبدافع من مناطق أعلى وأحياناً في منطقة جزاء الخصم، وبات يخلق فرص أكبر بنفسه تؤدي إلى تسجيل الأهداف. وهذا يذكرنا بشدة بالدور الذي لعبه رفقة برايتون من قبل، عندما سجل 13 هدفاً وصنع 5 آخرين في 47 مباراة خاضها في جميع المسابقات الموسم الماضي وهي العروض التي مكنته من التواجد في قائمة ألمانيا في اليورو الصيف الماضي. وقال كوفاتش عنه عقب مباراة يونيون برلين: "يتمتع بنظرة عامة مميزة وهدهد كبير على الكرة ونظرة حاقبة تجاه زملائه، هذا هو بالضبط باسكال الذي نريده جميعاً".

إعادة الثقة

لم يكن غروس وحده المستفيد من قدوم كوفاتش، فهناك غيراسي الذي سجل 4 أهداف للمرة الأولى في مسيرته أمام يونيون برلين، ومؤخرًا بات دورتموند قادرًا على وضع مهاجمه في مراكز جيدة للغاية للتسجيل. إضافة إلى ذلك أصبح نجوم دورتموند الذين لا جدال حول جودتهم الضمنية، يظهرون مرة أخرى كضيق بسبب وضع كوفاتش ثقته الكاملة في محور الفريق رغم الانتقادات القاسية التي تعرضوا لها من جميع الجهات، إلى جانب توقف المدرب عن التناوب المفرط على الرغم من بعض العروض السيئة من بعض اللاعبين. وبدأ كوفاتش في التمسك بلاعبين تعرضوا بشدة للانتقادات مثل جويان براندت وإيمري تشان ومارسيل سابيتزر، وأصبح لديهم دور قيادي في منظومة كوفاتش. ويبدو أن ثقة المدرب إلى جانب عقليته المجتهدة تعمل على حل العوائق التي كان يعاني منها نجوم الفريق ذهنيًا خطوة بخطوة، ومع الشعور بالإنجاز كما كان الحال في مباراة يونيون برلين إضافة إلى العمل الجاد بشكل يومي في التدريبات، بدأ الفريق في استعادة الثقة بالنفس شيئا ما.

ليفركوزن يمنح ألونسو حرية الرحيل إلى ريال مدريد

أفاد تقرير صحفي، أول أمس، بأن باير ليفركوزن لا يمانع رحيل مديره الإسباني تشابي ألونسو، لتولي قيادة ريال مدريد. وارتبط اسم ألونسو على مدار العام الماضي، بتولي قيادة ريال مدريد في حال رحيل الإيطالي كارلو أنشيلوتي، خصوصاً بعد موسم الماضي الكبير مع ليفركوزن. وأكد فابريزيو رومانو، خبير سوق الانتقالات في أوروبا، أن ليفركوزن لن يقف أمام رحيل ألونسو لتولي قيادة ريال مدريد. ونقل حساب "مدير إدكسترا"، تصريحات لرومانو، قال فيها: "إذا قرر ريال مدريد التعاقد مع تشابي ألونسو، فلن تكون هناك أي مشاكل مع باير ليفركوزن". وأضاف: "يركز ريال مدريد حالياً على الحاضر وينتظر أنشيلوتي لإكمال الموسم، ثم سنرى". ويستعد ريال مدريد لملاقاة ريال سوسيداد، اليوم الأربعاء، في ذهاب نصف نهائي كأس إسبانيا.



أوليفر كان يحاول إنقاذ عملاق فرنسي غارق

قال عمدة مدينة بورجو الفرنسية، إنه يبذل قصارى جهده لمساعدة فريق كرة القدم المتعثر بالمدينة، مرجحاً بإمكانية تولي الحارس الدولي الألماني السابق أوليفر كان واحداً من أفضل الحراس في العالم كرة القدم مع بايرن ميونخ ومنتخب ألمانيا، في مفاوضات لشراء نادي بورجو، بطل الدوري الفرنسي ست مرات، الذي هبط إلى الدرجة الرابعة في فرنسا، بديون وصلت إلى 118 مليون يورو (124 مليون دولار). ومن أجل اتخاذ خطوات للمضي قدماً، التقى كان يوم الجمعة الماضي مع بيير هورميك، عمدة المدينة، ومسؤولين محليين آخرين للاتفاق على خطة امتلاكه للنادي. وقال هورميك في تصريحات لوكالة أنباء أسوشيتد برس (أب): "هناك أمور سرية لا يمكنني الكشف عنها الآن، يمكنني القول إنهم يريدون جادين ومتحمسين ولديهم التمويل الضروري". وأضاف "أشعر حقاً بجديّة عرضهم، حقيقة أنهم يريدون شراء النادي والملاعب فال حسن، خاصة وأن الرئيس الحالي جيرارد لوبيز متفاعل مع الأمر وقرأت في الصحف أنه يريد شراء الملعب". وأدت الديون الثقيلة التي يتحملها النادي والمرتبطة بحقيقة أنه لا يملك ملعباً خاصاً به، كون ملعبه ملكية عامة للحكومة، إلى صعوبة جذب المستثمرين إليه. وتسببت جائحة كورونا وانهبان صفقة البث التلفزيوني في خسائر فادحة، وبعد انسحاب الراعي "كينغ ستريت"، استحوذ جيرارد لوبيز على النادي في جوان 2021 وأنهى الفريق الموسم التالي في المركز الأخير بالدوري الفرنسي، وهبط للدرجة الثانية.

وبعد فشل الفريق في الصعود إلى الدوري الممتاز، هبط بورجو إلى الدرجة الرابعة بسبب ديون الممتلكات. وأدى فشل النادي في تقديم الضمانات المالية للهيئات المختصة في فرنسا، إلى وضعه تحت الحراسة القضائية من المحكمة التجارية بالمدينة، ليهبط مجدداً. وسبق لبورجو أيضاً الفوز بلقب كأس فرنسا أربع مرات، وكأس الرابطة ثلاث مرات ووصل الفريق إلى نهائي كأس الاتحاد الأوروبي (الدوري الأوروبي حالياً) في عام 1996، بفريق ضم زين الدين زيدان، وخسر أمام بايرن ميونخ الذي كان يضم في صفوفه أوليفر كان.

الغموض يكتنف مستقبل ساني مع بايرن ميونخ

يزداد الغموض حول مستقبل النجم الألماني ليروي ساني في بايرن ميونخ يوماً بعد آخر، وذلك بالنظر إلى أن عقده ينتهي بنهاية الموسم الحالي، وسيرحل ساني عن بايرن ميونخ بشكل مجاني ما لم يتوصل الطرفان لاتفاق بشأن العقد الجديد، وتشير كل المعطيات حالياً إلى أنه أصبح قريباً من بوابة الخروج. ونقل الصحفي فابريزيو رومانو تصريحاً للمدير الرياضي لنادي بايرن ميونخ ماكس إيبيرل زاد به الغموض الذي يكتنف مصير ساني. وقال إيبيرل: "تجديد التعاقد مع ساني؟ سنقوم بعملنا، وإن رأينا أن ذلك هو الأمر الصائب له فإننا سنقوم به". وتابع: "إن وجدنا الأمر (تجديد التعاقد) قرار غير صائب فإننا لن نقوم به". وأضاف قائلاً: "نحن سنعقد محادثات مع ساني ومع الوكالة التي تدير أعماله". ويبلغ ساني من العمر 29 سنة، ويجيد اللعب في مركز الجناح الهجومي الأيمن، وكان قد انتقل إلى بايرن ميونخ في 2020. ولعب ساني بقميص بايرن ميونخ في 206 مباراة في كافة المسابقات، سجل فيهم 56 هدفاً، وصنع 52 هدفاً لزملائه.

دي بروين يحسم مستقبله مع مانشستر سيتي

كشفت تقارير حصرية عن موقف الدولي البلجيكي، كيفين دي بروين صانع ألعاب فريق مانشستر سيتي، من البقاء مع النادي السماوي، في ظل اقتراب عقده من نهايته مع النادي السماوي. ويقترب عقد النجم البلجيكي من نهايته مع بطل الدوري الإنجليزي الممتاز، دون أي مؤشرات واضحة حتى الآن على وجود محادثات لتمديد، وكان اللاعب قد أكد سابقاً أنه قرر تأجيل مفاوضات التجديد في الصيف الماضي وخلال الموسم الحالي، مفضلاً التركيز على استعادة جاهزيته البدنية بعد سلسلة من الإصابات.

دي بروين يتبع فلسفة مودريتش ويقرر البقاء مع السيتي ووفقاً لما أورده شبكة "سيتي إكسپرس" البريطانية، فإن كيفين دي بروين مستعد لتقبل دور جديد في مانشستر سيتي لضمان بقائه ضمن خطط بيبي غوارديولا، وسط تكهنات حول مستقبله مع اقتراب نهاية عقده.

ويعاني كيفين دي بروين من تراجع مستواه هذا الموسم، وذلك بعد عودته من الإصابات التي أبعدهت لفترة طويلة عن الملاعب، وبجانب التأثيرات البدنية للإصابة، فإن تقدمه في العمر لعب دوراً في فقدانه جزءاً من سرعته وقوته البدنية التي ميزته في السنوات الماضية. وكشف التقرير أن النجم البلجيكي قرر البقاء مع مانشستر سيتي لموسم إضافي، مع استعداده لقبول دور أقل أهمية في خطط بيبي غوارديولا، حيث يدرك أنه لم يعد قادراً على تحمل أعباء الموسم الكامل بنفس التأثير الذي اعتاد عليه في المواسم السابقة، لكنه لا يزال يؤمن بقدرته على تقديم الإضافة للفريق، حتى وإن كان دوره محدوداً مقارنة بالمواسم الماضية.

وأشارت التقارير إلى أن دي بروين يفضل الاستمرار مع مانشستر سيتي، رغم اهتمام نادي سان دييغو الأمريكي بضمه إلى الدوري الأمريكي للمحترفين، كما أفادت المصادر بأن اللاعب، البالغ من العمر 33 عاماً، لا يمانع في تأدية دور أقل أهمية مع الفريق بدءاً من الموسم المقبل.

على غرار لوكا مودريتش في ريال مدريد، يواجه النجم البلجيكي مرحلة جديدة في مسيرته مع مانشستر سيتي، حيث بدأ دوره يتقلص مع تقدم العمر وتزايد اعتماد المدرب بيبي غوارديولا على عناصر شابة في وسط الميدان، ورغم أن البلجيكي كان القلب النابض للفريق في المواسم الماضية، فرضت عليه الإصابات والتغيرات التكتيكية واقفاً جديداً يتمثل في لعب دور أقل أهمية مما كان عليه في السابق، تماماً كما حدث مع مودريتش في ريال مدريد. واكتفى النجم البلجيكي بخوض 27 مباراة فقط هذا الموسم، وأسهم في 9 أهداف، حيث أحرز 3 أهداف وقدم ست تمريرات حاسمة، بإجمالي دقائق بلغ 1494 دقيقة فقط، وذلك طبقاً لبيانات منصة "ترانسفير ماركيت" العالمية.

شيرر عن صلاح: لا يمكن إيقافه

أشنى الأسطورة الإنجليزي آلان شيرر، نجم نيوكاسل يونايتد السابق، والهداف التاريخي للبريميرليغ، على النجم المصري محمد صلاح، لاعب ليفربول، بعد تألقه في مباراة مانشستر سيتي. وسجل صلاح هدفاً وصنع آخر، في فوز ليفربول على مضيئه مانشستر سيتي، بهدفين دون رد، أمس الأحد، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة 26

للبريميرليغ. واختار شيرر التشكيل المثالي للجولة 26 من البريميرليغ، الذي شهد تواجد محمد صلاح. وفسر شيرر اختياره لصلاح في تصريحات للموقع الرسمي للجولة حيث قال: "صلاح لا يمكن إيقافه، حيث سجل هدفاً وصنع آخر في نفس المباراة مرة أخرى". وأضاف: "كما عاد صلاح من أجل مساعدة تريتنت ألكسندر أرنولد في الدفاع للتعامل مع جيريمي دوكو". وضم التشكيل المثالي للجولة باختيارات شيرر، لاعبين اثنين آخرين من ليفربول هما أليسون بيكر ودومينيك سوبوسلاي.

وقال شيرر عن سبب اختياره سوبوسلاي: "كان عنصرًا محورياً في ليفربول من خلال سيطرته على وسط الملعب، وساهم في فوز فريقه في مباراتين، بتسجيل هدف وتمريرة حاسمة". وبشأن أليسون صرح: "كان مؤثراً كالمعتاد حيث حافظ على نظافة شباكه. لقد سيطر على منطقة جزاء فريقه بشكل جيد وقام بتصد حاسم لحرمان عمر مرموش من فرصة العودة إلى المباراة".

فان دايك: دعونا نجعل أنفيلد كالجحيم

وجه الهولندي فيرجيل فان دايك، قائد ومدافع ليفربول، رسالة مهمة لجمهير الريدز، مع الدخول في الثلث الأخير من طريق لقب البريميرليغ. ويتصدر ليفربول جدول ترتيب الدوري الإنجليزي، بفارق 11 نقطة عن وصيفه أرسنال، مع تبقي 11 مباراة للريدز مقابل 12 للجانرز. وقال فان دايك، في تصريحات نقلتها شبكة "ذا أثلتيك": "سنلعب 7 مباريات على أرضنا من أصل 11 مباراة متبقية في الدوري، دعونا نجعل ملعب أنفيلد كالجحيم بالنسبة للخصوم". وأضاف: "هليكّن التشجيع في هذه المباريات مذهلاً، وبأعلى صوت ممكن".

وعن هدف صلاح في شباك السيتي، قال: "لقد تدرينا على هذه اللعبة خلال مران السبت". وتابع: "لقد سجلنا مرة واحدة في التدريبات، من أصل 3 مرات، لكن أمام مانشستر سيتي كنا حاسمين". وحقق ليفربول فوزاً مهماً على مانشستر سيتي، بهدفين دون مقابل، يوم الأحد، على ملعب الاتحاد، ضمن لقاءات الجولة 26 للبريميرليغ. ورفع ليفربول رصيده إلى 64 نقطة، في صدارة ترتيب الدوري الإنجليزي، فيما تجدد رصيد مانشستر سيتي عند 44 نقطة في المركز الرابع.

غوارديولا يهدد إيدرسون في ميركاتو الصيف

حدد نادي مانشستر سيتي الإنجليزي خياره الأول لتعزيز حراسة مرمى الفريق بصفقة جديدة خلال فترة الانتقالات الصيفية عقب نهاية الموسم الجاري. ويعتمد غوارديولا منذ سنوات على الحارس البرازيلي إيدرسون الذي تراجع مستواه مؤخراً. وذكرت شبكة فوت ميركاتو الفرنسية أن إدارة السيتي وضعت ديوغو كوستا حارس



مرمى بورتو ومنتخب البرتغال على رأس أولوياتها. وأضافت أن النادي الإنجليزي بدأ مفاوضات بالفعل تمهيداً للتعاقد مع الحارس البرتغالي الدولي في الصيف المقبل. ويعتمد بيبي غوارديولا مدرب مانشستر سيتي في المواسم الأخيرة بشكل كبير على الحارس البرازيلي إيدرسون، وبدرجة أقل ستيفان أورتيغا، ونادراً على الحارس المخضرم سكوت كارسون. أما ديوغو كوستا فقد (25 عاماً) فقد ربطته تقارير

صحفية في أوقات سابقة بالانتقال إلى أندية أخرى مثل بايرن ميونخ، وبرشلونة خاصة بعد إصابة حارسه مارك أندريه تير شتيغن بقطع في الرباط الصليبي للركبة.

عجز هويلوند يثير استياء مانشستر يونايتد

بدأ نادي مانشستر يونايتد ينفذ صبره إزاء عجز المهاجم الدنماركي راسموس هويلوند عن مساعدة الفريق على تصحيح مساره منذ وصوله إلى ملعب أولد ترافورد. وبحسب صحيفة "مانشستر إيفينينغ نيوز" البريطانية، فإن أحد أعضاء الطاقم الفني ليوفايتد، مستاء من أداء هويلوند خلال خسارة فريقه الأسبوع الماضي أمام توتنهام هوتسبير بهدف دون رد. وأفلت يونايتد من الخسارة أمام إيفرتون هذا الأسبوع، بتحويل تأخره (0-2) إلى تعادل بهدفين لكل منهما، وذلك بمجرد استبدال الدولي الدنماركي.

وأشارت الصحيفة إلى إكمال هويلوند 5 مباريات منذ وصول المدرب البرتغالي رويين أمورييم إلى ملعب أولد ترافورد في نوفمبر الماضي، بينما في 10 مناسبات أخرى. ولم يسجل هويلوند سوى 7 أهداف في مختلف البطولات هذا الموسم، منها 2 فقط في الدوري الإنجليزي. لكن المباريات الـ 16 الأخيرة شهدت فشل مهاجم أتلانتا السابق في تسجيل أي هدف، مما لعب دوراً في احتلال الفريق المركز 15 في جدول ترتيب البريميرليغ. وبسبب الاستياء من مستوى هويلوند، بدأ أمورييم توجيه أنظاره نحو فريق الشباب، لإيجاد بديل له، إذ عول على تشيدو أوبي كبدل أمام التوفيز، على حسابيه. يذكر أن هويلوند كلف مان يونايتد 72 مليون جنيه إسترليني عند التعاقد معه في صيف 2023، قادماً من أتلانتا، بحسب صحيفة "ديلي ميل".

شبح الإقالة يطارد كونسيساو في ميلان

أفاد تقرير صحفي إيطالي، بأن هناك اتجاه داخل نادي ميلان، لإقالة البرتغالي سيرجيو كونسيساو، المدير الفني للفريق.

وكان ميلان قد ودع بطولة دوري أبطال أوروبا من الملحق المؤهل لدور ال 16 على يد فريق فينورد الهولندي.

وقالت صحيفة "كورييري ديلا سيرا" الإيطالية، "فإنه رغم إظهار مسؤولو ميلان دعم كونسيساو، إلا أن كل ذلك سيتغير حال تحقيق نتيجتين سلبيتين أمام بولونيا ولاتسيو.

وأشارت الصحيفة إلى أن كونسيساو قد وقع عقدا مع ميلان حتى يونيو 2026، في ديسمبر الماضي، مقابل راتب شهري قدره مليون يورو.

وتم إدراج بند من قبل الروسييري يسمح بإنهاء العقد مبكرا في حالة عدم التأهل لدوري أبطال أوروبا في الموسم المقبل. واختتمت الصحيفة، بأن فوز كونسيساو ببطولة كأس السوبر الإيطالي، لن يكون كافيا لتأكيد استمراره في الفريق. وكان كونسيساو قد قاد ميلان لتحقيق لقب كأس السوبر الإيطالي، في جانفي الماضي، في الرياض، بعد أيام من تعيينه مدربا للفريق.

روما على أعتاب تجديد عقد نجمه لياندر باريديس

يقرب نادي روما الإيطالي من التوصل إلى اتفاق لتمديد عقد أحد لاعبيه، الذي ينتهي بنهاية الموسم الحالي. ويتعلق الأمر بلاعب الوسط الأرجنتيني لياندر باريديس، الذي وصلت المفاوضات بينه وبين روما إلى المراحل النهائية، وتتبقى بعض التفاصيل قبل الإعلان الرسمي. وفقا للصحفي الموثوق خبير الانتقالات فابريزيو رومانو. وانضم باريديس إلى روما في صيف 2023 قادما من باريس سان جيرمان، ليصبح عنصرا أساسيا في تشكيلة الجيالوروسي. وخاض الدولي الأرجنتيني هذا الموسم 25 مباراة في مختلف البطولات، سجل خلالها هدفا وصنع هدفين. ويسعى روما للحفاظ على خدمات باريديس، خاصة أنه يقدم أداء ثابتا في خط الوسط، ما يجعله أحد الركائز المهمة للفريق في المنافسات المحلية والأوروبية. ومن المنتظر أن يتم الإعلان الرسمي عن تمديد العقد خلال الفترة المقبلة بمجرد الاتفاق على التفاصيل النهائية بين الطرفين.

غاسبريني: اتالانتا بحاجة إلى التركيز للحفاظ على آماله في لقب الدوري الإيطالي

أبدى المدرب جيان بيبيرو غاسبريني حذرا ملحوظا بشأن طموحات أتالانتا في المنافسة على لقب دوري الدرجة الأولى الإيطالي، رغم الانتصار الكبير الذي حققه فريقه على إمبولي بنتيجة 5-صفر يوم الأحد. وأكد غاسبريني أن الفريق لا يمتلك سوى هامش ضيق للخطأ، مما يعكس التحديات التي تواجههم في سعيهم لتحقيق النجاح في البطولة.

بعد هذا الفوز، أصبح أتالانتا في المركز الثالث، حيث قلص الفارق مع إنتر المتصدر إلى ثلاث نقاط فقط، ويتأخر عن نابولي صاحب المركز الثاني بنقطتين. ويعتبر أتالانتا من بين الفرق الأكثر تسجيلا للأهداف في الدوري هذا الموسم، حيث أحرز 59 هدفا، مما يضعه في منافسة قوية مع إنتر ونابولي.

ومع تبقي 12 مباراة على نهاية الموسم، يدرك غاسبريني أن الوضع قد يتغير بسرعة، خاصة في ظل الصعوبات التي يواجهها الفريق في استعادة المستوى العالي الذي ساعدهم على تحقيق 11 انتصارا متتاليا بين أكتوبر وديسمبر الماضيين. هذه الظروف تجعل من الضروري على أتالانتا الحفاظ على تركيزه واستمرارية أدائه الجيد لضمان المنافسة على اللقب.

منذ أن انتهت المباراة بالتعادل 1-1 مع فريق لاتسيو في 28 ديسمبر الماضي، حقق فريق أتالانتا انتصارات محدودة، حيث تمكن من الفوز في ثلاث مباريات فقط من أصل تسع مباريات خاضها في الفترة الأخيرة. هذا الأداء المتذبذب يثير القلق بين مشجعي الفريق، الذين يأملون في استعادة الفريق لهيبته وتحقيق نتائج إيجابية في المباريات القادمة.

في تصريحات أدلى بها المدرب غاسبريني للصحافيين، أكد على أهمية متابعة تطور الفريق من أسبوع لآخر، مشيرا إلى أن المرحلة الحالية من الموسم تتطلب تركيزا عاليا وعدم ارتكاب أي أخطاء، خاصة في ظل تأخر الفريق في الترتيب. هذه التصريحات تعكس الوعي التام بالتحديات التي يواجهها الفريق في سعيه لتحسين أدائه.

أضاف غاسبريني أنه يشعر بالفخر بما حققه الفريق حتى الآن، مشيرا إلى أن الرحلة التي قطعها أتالانتا كانت مليئة بالتحديات والنجاحات. ورغم الصعوبات، فإن المدرب يعبر عن رضاه الشخصي عن الوضع الحالي، مما يعكس إيمانه بقدرة الفريق على تجاوز العقبات واستعادة مستواه المعهود في المباريات المقبلة.

عقدت مؤتمرات صحفية مع غاسبريني، حيث تم استفساره حول إمكانية استعادة فريقه من الخروج المبكر من دوري أبطال أوروبا، بعد الهزيمة القاسية التي تعرض لها أمام كلوب بروغ البلجيكي، والتي انتهت بفارق خمسة أهداف في مجموع المباراتين. وأعب غاسبريني عن أمه في أن يكون لهذا الخروج تأثير إيجابي على أداء الفريق في المنافسات المحلية، رغم شعوره بالأسف لعدم تمكنهم من التقدم في البطولة الأوروبية.

وأوضح غاسبريني أن فترة الراحة التي ستتعقب الخروج من دوري الأبطال قد تكون مفيدة للفريق، حيث أن بعض اللاعبين يحتاجون إلى استعادة لياقتهم البدنية. وأكد على أهمية هذه الفترة في التحضير لبقية الموسم، معربا عن أمه في أن يتمكن الفريق من إنهاء الموسم بشكل قوي وتحقيق نتائج إيجابية في المنافسة على اللقب المحلي.

الكالتشيويهم زم بقية الدوريات في عدد المدربين المحليين

يشهد الدوري الإيطالي لكرة القدم حضورا مهما للمدربين المحليين قياسا ببقية الدوريات الأوروبية القوية، حيث تعتمد أندية الكالتشيو بنسبة كبيرة على الأسماء الإيطالية لأسباب مختلفة ومتعددة، بداية بعراقة المدرسة الإيطالية في عالم التدريب بعدما قدمت تاريخيا عددا مهما من الأسماء اللاعبة التي أحدثت ثورة في عالم التدريب وأصبحت مرجعا لكل المدارس الأخرى، أما السبب الثاني فقد يكون الصعوبات المالية للأندية التي تدفعها إلى اختيار المدربين المحليين نظرا لعجزها عن منافسة الفرق القوية على ضم أفضل الأسماء، بل إن عديد المدربين البارزين الإيطاليين ينشطون بعيدا عن الكالتشيو في المواسم الأخيرة، وخاصة كارلو أنشيلوتي الذي يحقق نجاحات كبيرة مع ريال مدريد الإسباني بعدما دُرب سابقا في ألمانيا وفرنسا وإنجلترا وترك بصمته في كل تجربة.

وكشف تقرير نشرته صحيفة ليكيب الفرنسية، في تقرير خاص نُشر قبل أيام، أن 80 من أندية الكالتشيو تعتمد في موسم 2024-2025 على أسماء محلية (قبل أن يتم تكليف الروماني كريستين تشيفو بتدريب نادي بارما)، وخاصة منها أندية أعلى الترتيب، بما أن نابولي يقوده أنطونيو كوتشي وإنتر ميلان يدرجه سيموني إنزاغي ويوفنتوس يدرجه تياغو موتا، ويعتبر نادي ميلان الوحيد الذي من الأندية المعروفة الذي تعاقد مع مدرب أجنبي، وهو البرتغالي سيرجيو كونسيساو الذي خلف مواطنه بالو فونسيكا، حيث يقود 16 مدربا إيطاليا أندية الدوري المحلي حاليا. وهذا الوضع ليس غريبا، فمن بين المدربين الأجانب، وحده سفين غوران إريكسون (1999-2000 مع لاتسيو)، وجوزيه مورينيو (2008-2009 و2009-2010 مع إنتر ميلان)، فازا بلقب الكالتشيو منذ عام 1992، وعادت بقية الألقاب إلى مدربين إيطاليين.

ويحتل الدوري الإسباني المرتبة الثانية في ترتيب حضور المدرب المحلي، حيث يراهن 14 فريقا على المدرسة المحلية، رغم أن أندية الصنف الأول تعتمد على أسماء أجنبية، فريال مدريد يقوده الإيطالي كارلو أنشيلوتي، وبرشلونة يدرجه الألماني هانسي فليك وأتلتيكو مدريد يشرف عليه الأرجنتيني دييغو سيموني، الذي يقود الفريق منذ موسم طويلة، وهو بصدد تحطيم الأرقام القياسية في عدد المباريات مع الفريق، أما بقية الفرق فهي تعتمد على أسماء محلية، بحكم تعدد الأسماء المميزة في المدرسة الإسبانية، ذلك أن الدوري الإنكليزي شهد في السنوات الأخيرة حضورا إسبانيا لافتا.

ويحتل الدوري الألماني المركز الثالث خلف الكالتشيو والليغا، بوجود عشرة مدربين ألمان يقودون مختلف الأندية في الموسم الحالي، حيث تميل الفرق الألمانية عادة إلى المدرسة المحلية، بينما يحتل الدوري الفرنسي المركز الرابع بوجود تسعة مدربين محليين فقط، ذلك أن الأندية الجماهيرية يشرف عليها مدربون أجانب، وخاصة باريس سان جيرمان الذي يدرجه الإسباني لويس إنريكي وأولمبيك مرسيليا الذي يشرف عليه الإيطالي روبرتو دي زيربي بينما يقود البرتغالي باولو فونسيكا نادي ليون، حيث شرع في تدريجه منذ أسابيع قليلة بعد رحيله عن ميلان الإيطالي. رغم أن الأرقام تؤكد نجاح المدرب الفرنسي، فمنذ عام 1992، توج أربعة وعشرون فريقا بقيادة مدرب محلي بلقب الدوري (سنة عشر مدربا مختلفا). ويعود آخر تتويج لمدرب فرنسي إلى عام 2023، بتتويج كريستوف غالتيه مع باريس سان جيرمان.



روما يواصل انتصاراته في الكالتشيو

حقق فريق روما فوزا كبيرا على حساب نظيره مونزا 4-0 في ختام الجولة 26 من منافسات الدوري الإيطالي، على ملعب الأولمبيكو.

وجاء الهدف بعد أن استلم ساليمايكيرس الكرة على الرواق الأيمن، ونجح فيما بعد في مغالبة حارس المنافس بتسديدة رائعة على طريقة النجوم الكبار. وأضاف النجم الأوزبكي إدور شومورودوف الهدف الثاني في الدقيقة 32، وذلك بعد أن اغتنم برأسه الفرصة التي صنعها له زميله الأرجنتيني ماتياس سولي.

وأحرز النجم الإسباني خوسي تاسيندي ثالث أهداف الجيالوروسي في الدقيقة 73، وجاء الهدف بعد تصويبة أرضية متقنة من داخل منطقة الجزاء. وأكمل النجم الإيطالي بريان كريستانتيني زباجية روما في الدقيقة 88، وجاء الهدف بعد لعبة رأسية شديدة الإتقان. وارتفع رصيد روما بعد الفوز في مباراة اليوم للنقطة رقم 40 يحتل بهم الفريق المركز التاسع في جدول ترتيب الدوري الإيطالي، فيما تجمد رصيد مونزا عند النقطة رقم 14 في المركز العشرين.

"الأخير" وسيلعب روما الجولة المقبلة ضد كومو على أرض ملعب الأولمبيكو يوم 2 مارس، فيما سيلعب مونزا على أرضه ضد تورينو في نفس اليوم.



ويمبانيا ما يصاب بجلطة دموية . . تفاؤل حذر وتخوف من انتهاء مسيرته

أثار خبر إصابة نجم كرة السلة الفرنسية، فيكتور ويمبانيا (21 عاماً)، بجلطة دموية، مخاوف كبيرة على مسيرته، رغم أن الأمر الإيجابي كان اكتشاف ذلك في وقت مبكر. بعدما أعلن فريق سان أنتونيو سبيرز، أمس الجمعة، أن الحالة التي يعانيها النجم الشاب، شخصت إثر عودته من مباراة "أول ستار"، نهاية الأسبوع الماضي في سان فرانسيسكو، دون الكشف عن مدة غيابيه. وعاش العديد من اللاعبين في دوري السلة الأمريكي الموقف ذاته، في مرات سابقة، على غرار لاعب ديترويت بيتسولز، أوسار تومسون، ومن تورنتو رابتنور، براندون إنغرام، واستطاعا بالفعل استئناف مسيرتهما الرياضية، لكن الأمر يبقى بطبيعة الحال مقلقاً، خاصة أن نجم ميامي هيت السابق، كريستيان بوش، اضطر إلى الاعتزال عام 2017 عن عمر يناهز الـ 32 عاماً، بعد تأثير هذه المشكلة عليه في عدة مناسبات، إذ أصيب بجلطة دموية في إحدى رثيته عام 2015، ثم في ساقه عام 2016، ليفشل لاحقاً في تجاوز فحص طبي بسبب مشكلات التجلط، ليقرر لاحقاً وضع حد لرحلته في الملاعب.

وتضاعف العديد من اللاعبين السابقين مع إصابة فيكتور ويمبانيا بجلطة دموية، إذ قال أسطورة السلة الأمريكية، شاكيل أونيل: "أنا مرتاح لأنهم اكتشفوا الأمر مبكراً. وفقاً لأطباء أصدقائي، هذا الأمر شائع بين الشبان ذوي البنية الجسدية الضخمة، لا سيما طوال القامة (يبلغ طول ويمبانيا 2.21 متر)، خاصة مع القفزات التي تقوم بها". من جانبه قال اللاعب المعتزل، تشارلز باركلي: "أتمنى له صحة جيدة. لا بد أن يكون الأمر مخيفاً عندما تتلقى خبراً من هذا النوع. هذا أمر سيئ لسبيرز وللدوري الأمريكي". وحول إصابة اللاعب، قال جراح الأوعية الدموية، الذي أجرى عملية لـ "إنغرام" في عام 2019، الأستاذ في جامعة كاليفورنيا في لوس أنجلوس، هيو جيلابيرت، في حديث مع مجلة سبورتنغ إكسبريس: "وضع مختلف تماماً عما عانى منه كريستيان بوش. الجلطة التي عانى منها ويمبانيا ليست في الساقين، إذ تشكل الجلطات على مستوى الكتف عادة مخاطر أقل، وهي أصغر من تلك التي تصيب الساقين".

لحظات مرعبة في الكالتشيو ضحيتها هداف فيورنتينا

تكررت اللحظات المرعبة في الدوري الإيطالي لكرة القدم، إذ تعرض مهاجم نادي فيورنتينا، موييس كين (24 عاماً)، لموقف صعب، عندما سقط في وسط الميدان، خلال بداية مباراة فريقه أمام فيرونا، ضمن منافسات الأسبوع 26 من الكالتشيو يوم الأحد، في مشهد كان صعباً على الحاضرين، بحكم أن الإصابة كانت تبدو خطيرة للغاية. وبينما كان فريق فيرونا يهاجم مرمي "الفيولا"، توقف اللعب بعد أن طالب اللاعبون بدخول الإسعاف سريعاً، وهم يجرون في اتجاه موييس كين الذي كان ملقى أرضاً من دون حراك، في مشهد مرعب وصادم، باعتبار أن هذه الحالات أصبحت تكرر باستمرار وترتكب اللاعبين الإيطالي، عند إخراجهم على نقالة، والدماغ تغطي وجهه بعد اصطدامه بأحد منافسيه، سبب له إصابات في الرأس، قبل أن يتم نقله خارج الملعب في سيارة الإسعاف إلى أحد المستشفيات، ليتواصل بعدها اللعب، وقد انتهت المواجهة بنتيجة (0:1) لفريق فيرونا، الذي حسن موقعه في ترتيب الكالتشيو بعد هذا الانتصار الذي تحقق في الوقت البديل ونشر فريق فيورنتينا بياناً قصيراً بشأن وضع لاعبه، جاء فيه: "يعلن نادي فيورنتينا، أن لاعبه موييس كين تعرض لإصابة في الرأس خلال المباراة أمام فيرونا، ويوجد في المستشفى لإجراء الفحوصات". ويتوقع أن ينشر النادي لاحقاً بياناً جديداً بشأن تطور الوضع الصحي لهدافه الذي يقدم مستويات جيدة هذا الموسم، وهو من بين هدافي الدوري الإيطالي، بعد أن وذل الصعوبات التي واجهت مسيرته مع فريقه السابق بوفتوس، وقد سجل كين هذا الموسم 15 هدفاً خلال 24 مباراة شارك فيها، وشهدت منافسات الكالتشيو تكرر مثل هذه الحالات، في المواسم الأخيرة، إذ تعرض لاعب فيورنتينا، إدواردو بوفي، في بداية الموسم لموقف مشابه، خلال مواجهة إنتر ميلان، وقد توقفت المباراة قبل إعادتها في وقت لاحق، كما أن لقاء أودينيزي وروما شهد موقفاً مشابهاً في الموسم الماضي، بعد سقوط مدافع روما، العاجي إيفان نديكا، في الدقائق الأخيرة، وقد اتفق حينها لاعبو الفريقين على عدم استكمال المباراة.

حكام تحت طائلة العقوبات والانتقاد بسبب ميسي . . أورتيز آخرهم

وضع النجم الأرجنتيني ليونيل ميسي (37 عاماً) العديد من الحكام في مرمى الانتقاد أو العقوبات، كان آخرهم المكسيكي ماركو أنتونيو أورتيز (36 عاماً).

وخلال اللقاء الذي فاز به إنتر ميامي الأميركي على مضيفه سبورتنغ كانساس سيتي الأربعاء الماضي، والذي سجل فيه "البولغا" هدف المباراة الوحيد، ضمن ذهاب الدور الأول لكأس أبطال كونكاكاف لكرة القدم، اتجه الحكم أورتيز إلى اللاعب الأرجنتيني ليطلب توقيعه من أجل أحد أقرابه من ذوي الاحتياجات الخاصة، لكن اتحاد أميركا الشمالية والوسطى والكاريبية لكرة القدم "كونكاكاف" قرر معاقبة الحكم. وذكر الاتحاد، في بيان نشرته شبكة إي إس بي إن الأميركية: "بعد التحقيق، علم كونكاكاف أن الحكم طلب من ميسي توقيعه من أجل أحد أفراد عائلته من ذوي الاحتياجات الخاصة. لم تتماشى أفعال الحكم مع قواعد الاتحاد الخاصة بتصرف الحكام والإجراءات المنصوص عليها في مثل هذه الطلبات. أقر الحكم بخطئه، واعتذر عن الواقعة، وقبل العقوبة التي فرضها الاتحاد"، في الوقت الذي لم يكشف فيه "كونكاكاف" عن طبيعة العقوبة التي فرضت على الحكم. وفي سبتمبر الماضي، كان الحكم التشيلي السابق كارلوس تشانديا (59 عاماً) في مرمى الانتقاد بعد اعترافه بأنه تجنب عمداً إنذار أسطورة الكرة الأرجنتينية ليونيل ميسي من أجل الحصول على القميص الذي ارتداه "البولغا" في مباراة قادها الحكم نفسه. وكان الحكم تشانديا مسؤولاً عن إدارة نصف نهائي كوبا أميركا 2007 بين الأرجنتين والمكسيك، عندما اغتتم الفرصة للحصول على قميص نجم برشلونة السابق وإنتر ميامي الحالي. وفي أوت 2017، أثار الحكم دي بورغوس بنغويتشيا جدلاً كبيراً خلال إدارته مباراة "الكلاسيكو" التي فاز فيها ريال مدريد (3-1) على مضيفه برشلونة في ذهاب السوبر الإسباني على أرض ملعب "كامب نو"، وذلك بسبب ركلة الجزاء التي احتسبها وحالة طرد رونالدو، لتستغل صحيفة ديفنسا سنترال الإسبانية المساندة لريال مدريد هذا الموقف من الحكم، للتذكير بواقعة سابقة له، ربما تكشف عن ميوله لفريق برشلونة، وبالتالي تحديد للنجم الأرجنتيني ليونيل ميسي، إذ أشارت الصحيفة إلى أن دي بورغوس طلب قميص نجم البرسا خلال إدارته مباراة بين برشلونة وديبورتيغو لاكورونيا في "الليغا"، وحينها انتصر رفاق ميسي بستة أهداف نظيفة.

مسعود أوزيل من كرة القدم للعمل السياسي إلى جانب أردوغان

سيبدأ النجم الألماني مسعود أوزيل (36 سنة) مسيرة جديدة مختلفة عن السابق، فبعدما تميز وأبدع في ملاعب كرة القدم على مدى سنوات طويلة، سيكون له دور جديد في العمل السياسي إلى جانب الرئيس التركي رجب طيب أردوغان. وانتخب أوزيل (نجم ريال مدريد الإسباني سابقاً)، والمتوج بلقب بطولة كأس العالم 2014 مع منتخب ألمانيا، اليوم الأحد، عضواً في اللجنة التنفيذية لحزب العدالة والتنمية الحاكم في تركيا، بقيادة الرئيس رجب طيب أردوغان، وانضم إلى الفريق الأول للرئيس بعد انتخابه في المؤتمر الثامن لحزب العدالة والتنمية الذي يتولى مقاليد الحكم في تركيا منذ سنة 2002. ويُعد مسعود أوزيل أحد أفضل لاعبي خط الوسط في جيله، ولعب في صفوف نادي ريال مدريد الإسباني في الفترة من 2010 إلى 2013، وحاض مع المنتخب الألماني 92 مباراة دولية، وسجل 23 هدفاً، كما ساهم بشكل مباشر في تتويج المانشافت بلقب المونديال عام 2014، لكن علاقته ساءت مع الرأي العام الألماني في عام 2018، بعد لقائه مع أردوغان وأهداه قميص نادي أرسنال الإنكليزي. وقرر أوزيل الانسحاب من المنتخب الألماني خلال فترة الانتقادات التي تعرض لها. وحاض بطل العالم خلال مسيرته الكروية 600 مباراة مع أندية أرسنال الإنكليزي وشالكة الألماني وفيردر بريمن الألماني وريال مدريد الإسباني، وفي عام 2020 انتقل إلى نادي فنربخشة التركي، كما مثل نادي باشاك شهير، قبل أن يعلن اعتزاله كرة القدم رسمياً في شهر مارس عام 2023.





فوائد ممارسة كبار السن للرياضة

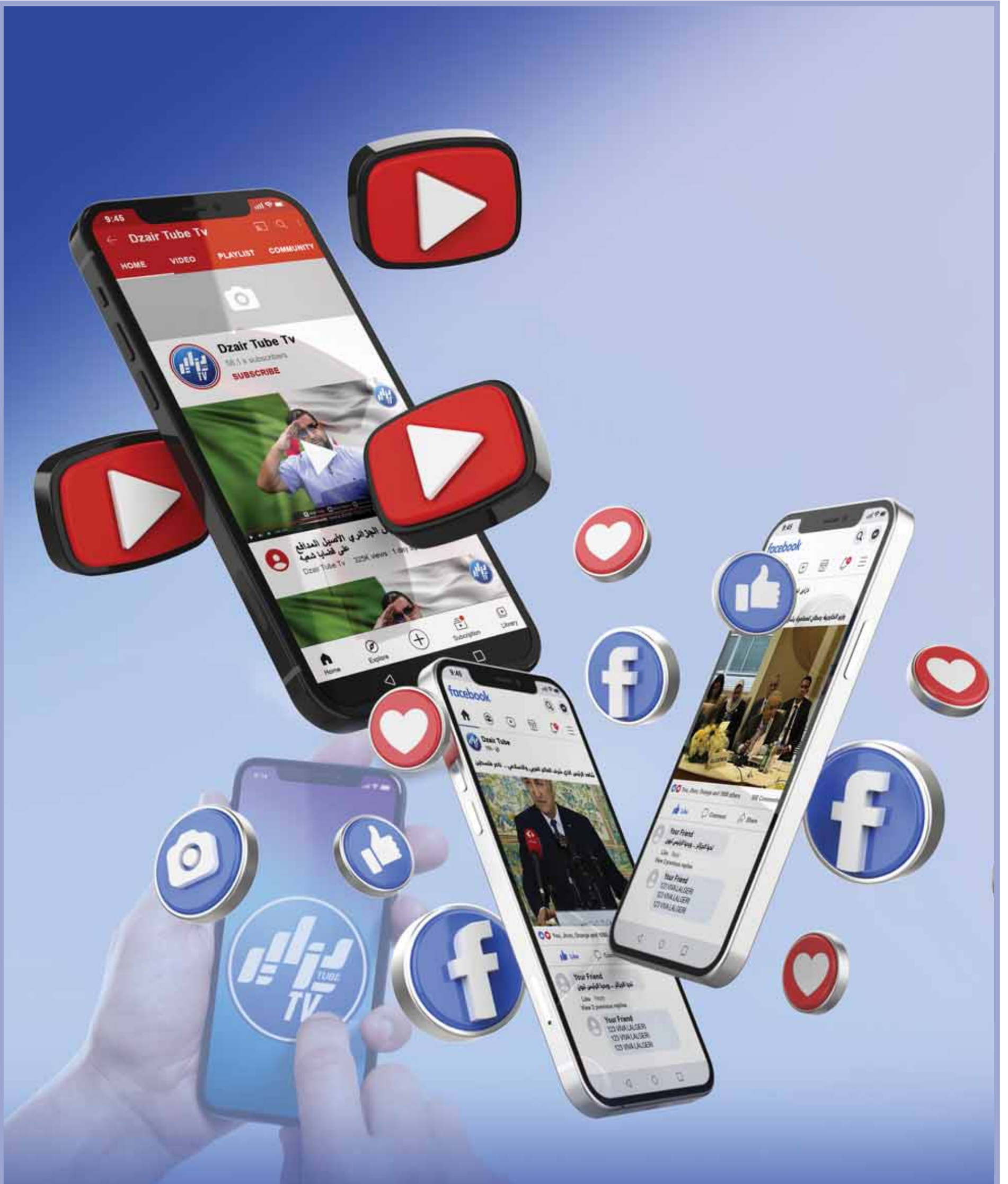
كلنا نعلم أنه كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قلت حركته وأخس بصعوبة في القيام بأعماله اليومية وذلك لأن مرحلة الشيخوخة تصاحبها العديد من التغيرات مثل العوامل الوراثية، الحالة النفسية، نمط الحياة، الأمراض المزمنة ونوعية النظام الغذائي. إن التقدم في العمر يؤدي إلى تراجع تدريجي بالقدرات الأساسية للجسم مثل كتلة وقوة العضلات لدى الرجال والنساء على حد سواء في بداية من العقد الرابع من العمر يفقد الإنسان من 1% إلى 2% من حجم العضلات كل عقد ويصل هذا الانخفاض إلى 10% كل عام من بعد سن الـ 50 سنة، وجدير بالذكر أن العضلات تحافظ علينا أقبواً وتحافظ على وزن الإنسان وتساعد على دعم العظام وجعلها قوية، ولذا فعند فقد العضلات يفقد الإنسان قوته وحركته ويصبح غير قادر على أداء وظائف حياته الأساسية. وقد وجدت العديد من الدراسات أن القيام بممارسة تمارين رياضية لكبار السن أمر مفيد جداً، كما أن القيام بتمارين اللياقة البدنية بشكل منتظم يساعد على منع أو تأخير الأمراض والصعوبات في الأداء اليومي. كما أظهرت العديد من الدراسات أن تدريبات القوة تشجع وتسهم في زيادة كتلة العضلات لدى المتدربين من فئة كبار السن وهذا يعني أنه إذا كان الشاب يستطيع في غضون عدة أشهر أن يحسن من قوة وكتلة العضلات لديه بنسبة كبيرة فإن المتدرب المسن يلاحظ تحسناً يتناسب ومتشابهة. وأظهرت العديد من الدراسات بوضوح أن هناك علاقة بين النشاط البدني والتمتع بالنفسية لدى كبار السن. النشاط البدني يؤدي إلى زيادة تدفق الدم في الجسم، وبالتالي يزيد النبض وينشط الهرمونات التي تعمل على تحسين المزاج. كما أن تدريب المقاومة يؤثر على عمل الأنسولين ويساعد في زيادة كثافة العظام ويزيد معدل الأيض. مع التقدم في السن يصبح من الأهمية بمكان أن يصبح الشخص نشيطاً إذا ما كان يرغب في البقاء بصحة جيدة مع الحفاظ على استقلاله فإذا توقف الإنسان عن الحركة تصبح الأشياء التي كان يستمتع بأدائها دائماً ويستسهل القيام بها صعبة قليلاً ويبدأ في الشعور بأوجاع وآلام لم تكن موجودة من قبل، كما يصبح الشخص أكثر عرضة للسقوط. من المهم لدى المسن وقبل ممارسة الرياضة التوجه إلى الطبيب المختص لعمل كشف طبي على قدراته الجسدية، ونحن نوصي أن تكون الرياضة لدى كبار السن موصوفة (بوصفة طبية) حتى لا تتسبب في حدوث تمزقات في الأربطة والالتهاب في المفاصل. ينصح بالرياضة لكبار السن أن تكون بمعدل 150 دقيقة أسبوعياً مقسمة على 10 دقائق في كل مرة، ومتنوعة بين الرياضات الهوائية والرياضات المقاومة والسباحة والمشي. ومن فوائد وإيجابيات التمارين الرياضية للمسنين خفض ضغط الدم، خفض نسبة الدهون في الدم، تقليل خطر الإصابة بسبب السقوط، تحسين التوازن والمشي، والحد من الانخفاض الطبيعي في كثافة العظام. إن من أسوأ الأشياء التي قد يفعلها المسن هو قلة الحركة وقضاء وقت طويل أمام التلفزيون أو الكمبيوتر إذ إن هذا الأمر يسرع مضاعفات الشيخوخة ويصعب من الصعب التمتع باستقلالية الشخص. إن ممارسة التمارين الرياضية هو أحد الأمور الأكثر صحة والتي يمكن أن يمارسها كبار السن من أجل أنفسهم. ويتلائم تناول الطعام مع ممارسة الرياضة، فإن وقت تناول الطعام وما تتناوله قد يكون له تأثير مهم على ما تشعر به عند ممارسة الرياضة، سواء كان مجهوداً عرضياً أو تدريباً لمسابقة. وإذا كنت تمارس الرياضة بالصباح، فاستيقظ مبكراً بما يكفي لإنهاء إفطارك قبل التمرين بساعة على الأقل. حيث إنه بحلول الصباح يكون قد تم استنفاذ معظم الطاقة التي حصلت عليها من وجبة العشاء الليلة السابقة، وقد يكون مستوى السكر في الدم لديك منخفضاً. إذا لم تتناول الطعام، فقد تشعر بالخمول أو الدوار عند ممارسة الرياضة. إذا كنت تخطط لممارسة الرياضة في غضون ساعة بعد الإفطار، فتناول إفطاراً خفيفاً أو شرب أحد المشروبات التي ترفع مستوى السكر في الدم مثل المشروبات الرياضية. ركز على الكربوهيدرات للحصول على أقصى طاقة. تتضمن الخيارات الجيدة للإفطار الكاملة أو الخبز، الحليب قليل الدسم، العصير، الموز، الزبادي، قطعة فطائر. وتذكر، إذا كنت معتاداً على تناول القهوة بالصباح، فلا بأس من الحصول على فنجان من القهوة قبل التمرين، اعرف أيضاً أنك في كل مرة تجرب طعاماً أو شرباً جديداً لأول مرة قبل التمرين، فإنك تخاطر بإزعاج المعدة. احذر من المبالغة في كمية الطعام التي تتناولها قبل ممارسة الرياضة، والوجبات الكبيرة تتناول تلك الوجبات قبل ممارسة الرياضة على أربع ساعات على الأقل، والوجبات الصغيرة تتناول تلك الوجبات قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل قبل ممارسة الرياضة. أما الوجبات الخفيفة الصغيرة، فوجب تناولها قبل ممارسة الرياضة بساعة، وقد يشعرك تناول الكثير من الطعام قبل ممارسة الرياضة بالخمول. وتناول القليل جداً من الطعام قد لا يمنحك الطاقة التي تساعدك على الشعور بالقوة خلال التمرين. يستطيع معظم الناس تناول وجبات خفيفة صغيرة مباشرة قبل ممارسة الرياضة وأثناء ممارستها، يمكن الأمر فيما تشعر به قد لا تمنحك الوجبات الخفيفة التي تتناولها قبل ممارسة الرياضة الطاقة اللازمة، ولكن قد تساعد في الحفاظ على مستوى السكر بالدم ومنع نوبات الجوع التي تسبب التعب. تتضمن الخيارات الجيدة للوجبات الخفيفة في أصابع الطاقة، الموز أو أية فاكهة طازجة أخرى، الزبادي، عصير الفواكه، الكعك كامل الحبوب أو البسكويت، قطع الجرانولا قليلة الدهون، شطائر زبدة فول السوداني لمساعدة العضلات على التعافي وتعويض مخزونها من الجليكوجين، تناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات خلال ساعتين من انتهاء جلسة ممارسة الرياضة إن أمكن. لا تنس شرب السوائل، فأنت تحتاج إلى كمية كافية من السوائل قبل وأثناء وبعد ممارسة الرياضة للمساعدة على الوقاية من الجفاف، وتناول الماء بانتظام من أجل ممارسة الرياضة. توصي الكلية الأميركية للطب الرياضي بتناول نحو 2 إلى 3 أكواب (من 473 إلى 710 مليلترات) من الماء خلال ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل التمرين. وتناول نحو 2/1 إلى كوب واحد (118 إلى 237 مليلتر) من الماء كل 15 إلى 20 دقيقة أثناء التمرين. عدل الكمية حسب حجم الجسم والطقس، وكذا تناول نحو كوبين إلى 3 أكواب (473 إلى 710 مليلترات) من الماء بعد التمرين مقابل كل رطل (0.5 كيلو جرام) من الوزن تفقده أثناء التمرين. يعد الماء بشكل عام أفضل طريقة لتعويض السوائل المفقودة، لكن إذا كنت تمارس الرياضة لأكثر من 60 دقيقة، فتناول مشروباً رياضياً. فالمشروبات الرياضية قد تضفي في الحفاظ على توازن الشوارد الكهربائية بجسمك وتمنحك المزيد من الطاقة نظراً لاحتوائها على الكربوهيدرات.

هل يجوز لمرضى القلب ممارسة الرياضة؟

أمراض القلب والشرايين والأوعية الدموية من أشهر وأعلى المسببات لنسب الوفيات عالمياً، ويتخذ المريض كل احتياطاته من نظام غذائي وأسلوب حياة عام يسير تبعاً له، كما تعزز الرياضة وتدعم أسلوب الحياة الصحي للجميع، مما يطرح التساؤل هل الرياضة تضر مرضى القلب والشرايين أم يمكن أن تكون غير مفيدة لهم بأي شكل كان؟

القلب عبارة عن نسيج عضلي، وهو كبقية العضلات التي تصبح أقوى وأكثر صحة في حال المحافظة على نمط حياة مليء بالنشاط، ويمكن للمشي السريع بمقدار 30 دقيقة يومياً أن يحدث فرقاً كبيراً، حيث إن الأشخاص الذين لا يمارسون التمارين الرياضية أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب بمقدار الضعف تقريبا مقارنة بالأشخاص النشطين، ووجد أن ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساعد على حرق المزيد من السعرات الحرارية، وخفض ضغط الدم المرتفع، وخفض الكوليسترول الضار LDL، وزيادة الكوليسترول الجيد HDL. الرياضة المناسبة لمرضى القلب هناك حاجة إلى أنواع مختلفة من التمارين لتوفير اللياقة الكاملة للجسم، وعلى الرغم من أن المرونة البدنية لا تساهم بشكل مباشر في صحة القلب، إلا أنها توفر أساساً جيداً لأداء التمارين الأخرى بشكل أكثر فعالية. وأهم أنواع الرياضة المناسبة لمرضى القلب تمارين الأيروبيك، حيث تعمل هذه التمارين على تحسين الدورة الدموية مؤدية لانخفاض ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، وتساعد أيضاً على دفع القلب لاستعمال طاقته القصوى، وهي أيضاً تساهم في ضبط مستوى سكر الدم عند المرضى المصابين بالداء السكري من النمط الثاني، ويجب أن تمارس هذه التمارين لمدة 30 دقيقة على الأقل في اليوم لخمس أيام في الأسبوع، وتعد رياضات مثل المشي السريع، الجري، السباحة، ركوب الدراجة، والقفز على الحبل. وتدريب المقاومة العضلية أو رفع الأثقال، وهذا التدريب يمكن أن يساعد على تقليل الدهون وتكوين بنية عضلية أفضل حيث تظهر الأبحاث أن الجمع بين تمارين الأيروبيك، وتمرين المقاومة العضلية، وقد يساعد في رفع الكوليسترول الحميد HDL وخفض الكوليسترول الضار LDL، ويجب التدريب على الأقل يومين متتاليين في الأسبوع، ومن الأمثلة على هذه التمارين رفع الأوزان اليدوية أو تمارين الضغط. وأيضاً التمدد والمرونة والتوازن، لا تساهم تمارين المرونة والتمدد بشكل مباشر في صحة القلب، وإنما يستفاد منها لتعزيز صحة العضلات والعظام التي تمكن من أداء التمارين الرياضية مع نسبة أقل من آلام المفاصل وحالات التشنج العضلي، حيث إنه عند وجود أساس عضلي هيكلي جيد يمكن القيام بالتمارين التي تساعد في الحفاظ على صحة القلب، وينصح البدء بها كل يوم قبل وبعد ممارسة الرياضات الأخرى. ومن الاحتياطات عند ممارسة الرياضة فمن الطبيعي أن تصبح العضلات مؤلمة بشكل معتدل لمدة يوم أو يومين بعد التمرين عند البدء بالرياضة بشكل حديث، وعادة ما يزول هذا الألم عندما يعتاد الجسم على ذلك. ولكن عندما يحدث التمرين ضغطاً كبيراً على القلب فقد تحدث أعراض مثل الدوخة، ألم في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق في التنفس، والغثيان، وحيث إن هذه علامات تحذيرية يجب التوقف عن ممارسة الرياضة عند حدوثها وأخذ جرعة من النتروغليسرين، وإذا كانت هذه الأعراض سيئة للغاية أو لم تختفي عند إيقاف النشاط يجب إخبار الطبيب فوراً بذلك.





لإشهاراتكم:

تابعونا على
مواقع التواصل الإجماعف:

📍 Hôpital Kouba Zahoune Garidi Bt B LOT 05, Alger
RC N° 20 B 1000920-00/16-IA: 16420540136
Nif: 002016100092016

☎ 00213 (0) 23 78 57 70

🌐 www.dzair-tube.dz @ dzairtube13@gmail.com

